

## INFORMATIONS

**L'Opération brioches 2023 est lancée !**



**Pour vous, ce n'est qu'une brioche pour l'Adapei-Nouvelles Côtes d'Armor, c'est un soutien pour améliorer le quotidien des personnes en situation de handicap. Alors, n'hésitez pas et cédez à la gourmandise solidaire.**

Cette année, les bénévoles de l'Adapei-Nouvelles Côtes d'Armor vous donnent rendez-vous du 9 au 15 octobre 2023 pour découvrir des projets concrets auxquels vous pouvez contribuer. Directement utiles aux personnes accompagnées, vos achats de brioches et vos dons sont essentiels pour contribuer à leur réussite.

**La vente aura lieu lors de notre vente directe du jeudi, à l'ESAT à partir de 10h**

**Les jeudis 5 et 12 octobre**

# L'Écho des Salades



## Parole de jardinier 🧑🌾 🧑🌾

Cette semaine nous avons profité de deux « fenêtres » de beau temps pour poursuivre la récolte de pommes de terre, la Maiwen et l'Allians. Suivant le nombre d'ouvriers présent nous organisons la journée de manière à tirer une planche-et- demi à trois planches.

Ce travail est physique car nous ramassons les pommes de terre accroupis derrière le tracteur qui les sort. Nous les mettons dans des caisses que nous portons à deux (pour ne pas se faire mal au dos) jusqu'aux palox en bois dans lesquels nous les vidons.

Le chauffeur de tracteur soulève les palox avec sa fourche. Il les dépose dans la grande remorque qu'il tractera jusqu'à l'ESAT pour stocker les patates. Nous profitons de ce travail collectif pour discuter entre nous, rigoler, chahuter c'est-à-dire passer un bon moment. *Gwénoyée et Céline*



:

## La composition de votre panier

### Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Poivron 500gr	2.25
Brocoli 1 pièce	3.30
Ciboulette 1 pièce	1.00
Potimarron 700gr	2.10
Pomme de terre Maiwen 700gr	1.54
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.19€</b>

*Notre composition  
de légumes est  
susceptible d'être  
modifiée en  
fonction de nos  
récoltes ... merci  
de votre  
compréhension*

### Panier solidaire à 8 €

LEGUMES	Tarifs en €
Potimarron 700 gr	2.10
Poivron corno 400 gr	1.80
Brocoli pièce	3.30
Pomme de terre Maiwen 500g	1.10
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.30€</b>

### Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Courgette 800gr	2.40
ciboulette1 pièce	1.00
Poivrons corno 700 gr	3.15
Potimarron 1 kg	3.00
Brocoli pièce	3.30
Pomme de terre Maiwen 1kg	2.20
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.05€</b>

## RECETTE DE LA SEMAINE

.... Besoin d'une idée de recette ? .....



[https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-](https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits)

[produits](#)



### GRATIN BROCOLIS, JAMBON ET SAUCE BÉCHAMEL

#### INGRÉDIENTS

- 1 kg de brocolis
- 200g de dés de jambon
- 100g de fromage râpé

Sauce béchamel :

- 25cl de lait
- 20g de beurre
- 2 c-à-s de farine
- Sel et poivre

**TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN**  
**TEMPS DE CUISSON 1H**  
**TEMPS TOTAL : 1H15MN**

#### PRÉPARATION

Cuire les brocolis pendant 20mn à la vapeur.

Pendant ce temps, préparer la béchamel :

- Dans un grand récipient, faire fondre le beurre 1 minute au micro-ondes. Le sortir et ajouter la farine en remuant bien.
- Porter le lait à ébullition, le laisser bouillir quelques instants.
- Verser le lait sur le mélange farine/beurre en fouettant. Assaisonner.
- Remettre le tout au micro-ondes pendant 1 minute.
- Bien fouetter

Égoutter les brocolis, les disposer dans un plat à gratin beurré avec les dés de jambon.

Verser la sauce béchamel sur la préparation brocolis/ jambon.

Parsemer de fromage râpé et cuire 30mn au four (th 7-8).

Le gratin est prêt une fois que le dessus est gratiné.

Il est possible de parfumer ce gratin avec de l'origan, ail, herbes... et de mettre des lardons à la place du jambon.