

INFORMATIONS

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'Echo des Salades



Parole de jardinier 🧑🌾 🧑🌾

La récolte des courges

Voici un mois que nous avons débuter la récolte des courges en plein champs. Nous sommes satisfaits du résultat car nous n'avons que très peu de pertes sur l'ensemble des variétés : potimarrons, butternut, courges spaghetti, jack lantern, bleu de Hongrie, shiatsu, courge musquée ...

Le travail de récolte est physique du fait du poids des courges et de leur grand nombre. C'est la raison pour laquelle nous l'effectuons sur plusieurs journées.

On intervient lorsque le pédoncule est sec afin de pouvoir bien les conserver. Et ensuite nous les entreposons une par une sur une bâche dans une serre où elles sècheront. La dernière étape consistera à les entreposer dans un bâtiment de stockage.

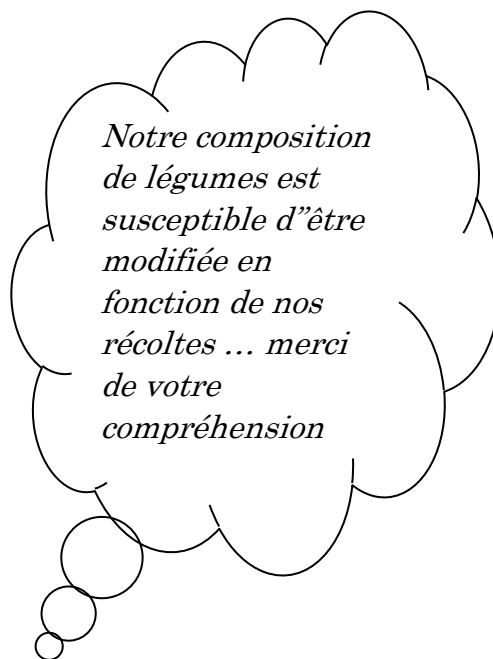
Gwenolée et Thierry



La composition de votre panier

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Poireaux 700 gr	2.10
Pomme de terre maiwen 700gr	1.54
Echalotte 400 gr	2
Courges spaghetti 1p	3
Courgette 600gr	1.80
total	10.44



Panier solidaire à 8 €

LEGUMES	Tarifs en €
Poireaux 600 gr	1.8
Pomme de terre maiwen 800gr	1.76
Echalotte 300 gr	1.50
Courges spaghetti 1p	3
	8.06

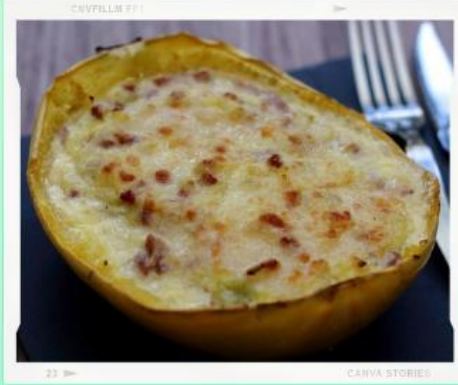
Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Poireau 700g	2.10
Pomme de maiwen 800gr	1.76
Brocoli 1 pièce	3.30
Epinard 500gr	2.65
Echalotte 500gr	2.50
Courges spaghetti	3
	15.31

CLICK

... Besoin d'une idée de recette ?
[produits](#)

<https://esatco.cogagnebio.fr/cuisiner-nos->



COURGE SPAGHETTI A LA CARBONARA

INGRÉDIENTS

- 1 courge spaghetti
- 2 oignons
- 200 g de lardons
- 25 cl de crème fraîche épaisse
- 100 g de parmesan
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 1H10MN
TEMPS TOTAL : 1H25MN

PRÉPARATION

Cuire la courge spaghetti entière dans une casserole environ 1h ou 30 min dans une cocotte-minute.

Ensuite la couper en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et tirer la chair avec une fourchette.

Laisser égoutter.

Dans un wok ou une poêle, faire revenir les lardons et les oignons, mettre les spaghetti de courge et ajouter la crème.

Saler et poivrer et enfin saupoudrer de parmesan.