

Exposition-Vente
Créations des personnes accompagnées
de L'IME de Minihy-Treguier
à L'ESAT du Pays de Paimpol

JEUDI 19 octobre 2023
10h-13h30

- *Aquarelles
- *Bijoux
- *Décoration
- *Créations tissus...

Illustration: J. Le Gougeon Conceptions: B. Esmé

L'Echo des Salades



Parole de jardinier 🧑🌾🧑🌾

Le retour des pleurotes :

Avec l'arrivée de l'automne, réapparaissent les champignons. Une encadrante est allé chercher, comme l'an passé, des pleurotes chez un producteur.

Ceux-ci se présentent sous forme de mycéliumensemencé dans un substrat de paille compacte emballée dans un plastique noir ; qui est perforé afin de permettre le développement des champignons.

Pour info, comme la plupart des champignons, le pleurote est peu calorique (15 kcal/100g). Sur le plan nutritionnel, ils sont intéressants pour leur richesse en fibres, en minéraux (potassium, phosphore, fer) et en vitamines (B12, D, E, K).

Donc pour tous ceux qui aiment les pleurotes, bienvenue à la vente directe le jeudi à l'Esat et au marché le vendredi matin à Lézardrieux.

Valentin et

Gwénolée



La composition de votre panier

Panier à 10.00€

Qté	Désignation	PU	Total
0,4 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	5,30 €	2,12 €
1 ×	CAROTTE BOTTE	3,00 €	3,00 €
1 ×	COURGE POTIMARRON Vrac 1 kg	3,00 €	3,00 €
0,1 ×	MESCLUN Vrac 1 kg	12,00 €	1,20 €
1 ×	POMME DE TERRE GRENAILLE Vrac 1 kg	1,50 €	1,50 €
Total			10,82 €

Panier solidaire à 8 €

Qté	Désignation	PU	Total
0,8 ×	COURGE POTIMARRON	3,00 €	2,40 €
0,1 ×	MESCLUN	12,00 €	1,20 €
1 ×	POMME DE TERRE GRENAILLE Vrac	1,50 €	1,50 €
1 ×	CAROTTE BOTTE	3,00 €	3,00 €
Total 8,10 €			

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

Panier à 15.00€

Qté	Désignation	PU	Total
0,5 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	5,30 €	2,65 €
1 ×	CAROTTE BOTTE	3,00 €	3,00 €
1 ×	COURGE POTIMARRON Vrac 1 kg	3,00 €	3,00 €
0,1 ×	MESCLUN Vrac 1 kg	12,00 €	1,20 €
1,3 ×	POMME DE TERRE GRENAILLE Vrac 1 kg	1,50 €	1,95 €
1 ×	BROCOLI	3,30 €	3,30 €
Total 15,10€			

RECETTE DE LA SEMAINE

Besoin d'une idée de recette ?



<https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits>



EPINARDS À LA RUSTIQUE

INGRÉDIENTS

- Ail,
- Épinards
- Chair à saucisse
- Comté en dés
- sel, poivre et de la matière grasse
(beurre ou huile)

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 25MN
TEMPS TOTAL : 40MN

PRÉPARATION

Dans une cocotte faites revenir l'ail dans le beurre et ajouter les épinards lavés, laisser cuire à feu vif pendant 10 mn tout en remuant.

Faites rissoler la chair à saucisse dans une poêle sans matière grasse puis mélanger la aux épinards.

Puis rajouter le Comté préalablement découpé en dés.

Remettre sur feu moyen pendant 2 à 4 mn.

Dans un plat de pâtes, c'est succulent !