

Invitation



QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?

Dans le cadre du mois
de l'Économie Sociale et Solidaire,
esatco Côtes d'Armor
vous invite à découvrir



**MERCREDI
29 NOVEMBRE**

de 9 h à 16 h

esatco Paimpol

Maraîchage bio, espaces verts,
pôle multi-services, apiculture.

Renseignements

esatco Paimpol

10 Chemin Louis-Armez - Plourivo

02 96 55 41 30

accueil.paimpol@esatco22.fr

À découvrir également
le 29 novembre :

**L'entreprise adaptée
de Saint-Brieuc**

Entretien espaces verts,
peinture bâtiment,
entretien des locaux



DES COMPÉTENCES ET DES SAVOIR-FAIRE,
UNE DIMENSION SOCIALE POUR VOTRE ENTREPRISE

esatco22.fr

L'Écho des Salades

Parole de jardinier 🧑‍🌾 🧑‍🌾



« Mathieu et Tanguy sont déjà à pied d'œuvre pour le printemps 2024 ! ET oui, nous pensons déjà aux prochaines cultures... et cette fois ci à l'AIL 🧄!

Nous savons que beaucoup d'entre vous en l'apprécie, en ail vert, en aillet, en ail demi sec, en ail sec, il y en aura pour tous les goûts l'an

prochain. 😊 »

« Pour préparer la plantation, ils doivent séparer d'abord tous les caïeux qui composent la tête/bulbe de l'ail. Ces caïeux seront ensuite plantés les uns après les autres dans la serre... pour le reste de la plantation... 😬 c'est un secret qui restera bien gardé 😊. Il faudra attendre le mois d'avril ou de mai pour vendre les premiers aillets. »



La composition de votre panier SEMAINE 44

Panier à 10.00€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	CHOU ROMANESCO	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
0,2 ×	MESCLUN Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	2,40 €
0,3 ×	OIGNON JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,90 €	0,87 €
0,5 ×	BETTERAVE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	1,25 €
1 ×	COURGE POTIMARRON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				10,82 €

Panier solidaire à 8 €

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	CHOU FLEUR	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,1 ×	MESCLUN Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
0,2 ×	OIGNON JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,90 €	0,58 €
0,4 ×	BETTERAVE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	1,00 €
1 ×	COURGE POTIMARRON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				8,78 €

Panier à 15.00€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	BROCOLI	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
0,25 ×	MESCLUN Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	3,00 €
0,5 ×	OIGNON JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,90 €	1,45 €
0,8 ×	BETTERAVE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,00 €
1 ×	COURGE POTIMARRON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	COTES DE BLETTES BOTTE 500gr	FRANCE-Plourivo	2,00 €	2,00 €
1 ×	POMME DE TERRE GRENAILLE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
				15,75 €

RECETTE DE LA SEMAINE

Besoin d'une idée de recette ?



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



BETTERAVES À LA POITEVINE

INGRÉDIENTS

- 1 grosse betterave
- 30 g de beurre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c-à-s de vinaigre de vin
- 15 cl de bouillon de volaille ou de veau
- 2 c-à-c de farine
- Poivre et sel.

PRÉPARATION

Eplucher la betterave et la couper en rondelles.

Emincer l'oignon et la gousse d'ail.

Dans une casserole en terre, mettre le beurre à fondre. Faire revenir l'oignon et l'ail à feu doux.

Ajouter les rondelles de betteraves et laisser bien dorer puis saupoudrer de farine des 2 côtés.

Remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la farine roussisse puis mouiller avec le vinaigre et le bouillon.

Saler, poivrer, couvrir la casserole et laisser frémir à petit feu pendant 25 mn environ jusqu'à ce que les betteraves soient bien cuites.

Servir chaud.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 35MN
TEMPS TOTAL : 50MN