

L'Écho des Salades

Parole de jardinier

Petit écho des salades cette semaine en raison de la tempête qui a impacté le jardin. Nous y reviendrons la semaine prochaine.

Pour info

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

**Le mois
de l'Économie
Sociale
et Solidaire**

**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



La composition de votre panier

Panier à 10.00€

0,7 × COURGE JACK O'LANTERN Vrac 1 kg	3,00 € 2,10 €
0,6 × EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	5,30 € 3,18 €
1 × SALADE	1,10 € 1,10 €
0,6 × POIREAU Vrac 1 kg	3,00 € 1,80 €
1 × POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	2,20 € 2,20 €
	10,38

Panier solidaire à 8 €

0,7 × POMME DE TERRE ALLIANS	2,20 €	1,54 €
0,6 × POIREAU Vrac 1 kg	3,00 €	1,80 €
0,5 × EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	5,30 €	2,65 €
0,4 × COURGE JACK O'LANTERN Vrac 1 kg	3,00 €	1,20 €
1 × SALADE	1,10 €	1,10 €
		8,29 €

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
0,8 ×	COURGE JACK O'LANTERN Vrac	3,00 €	2,40 €
0,8 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac	5,30 €	4,24 €
1 ×	SALADE	1,10 €	1,10 €
0,7 ×	POIREAU Vrac 1 kg	3,00 €	2,10 €
1 ×	POMME DE TERRE ALLIANS	2,20 €	2,20 €
1 ×	CHOU ROMANESCO	3,30 €	3,30 €
			15,34 €



EPINARDS FRAIS AU BEURRE D'ÉPICES

INGRÉDIENTS

- 1kg d'épinards frais
- 50g de beurre
- Sel et poivre

½ cuillère à café des épices suivants

- cannelle
- curcuma
- gingembre
- paprika

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 5MN
TEMPS TOTAL : 35MN

PRÉPARATION

Utiliser le beurre ramolli à température ambiante.

Préparer les épinards : retirer les nervures, les laver, les égoutter et les couper en carrés.

Ajouter les épices au beurre ramolli et mélanger soigneusement.

*Mettre le beurre d'épices à fondre dans une grande cocotte.
Ajouter les épinards, saler et poivrer légèrement.*

Faire cuire pendant 5 mn en remuant sans arrêt. Servir aussitôt.