

Invitation

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 🧑🌾 🧑🌾

Pas de bonnes nouvelles concernant le jardin

Comme beaucoup de personnes, la tempête nous a bien impacté, nous avons beaucoup dégâts notamment au niveau de nos serres. Un coup dur au moral ! 😞

Beaucoup de maraichers sont également touché et ont perdu pour certains toutes leurs serres.

Nous attendons le passage d'expert avant de pouvoir commencer à déblayer les serres cassées. Et nous réfléchissons pour implanter les futures cultures de primeurs qui était déjà en place.

Au niveau de l'équipe, tout le monde va bien, pas de soucis de coupure d'électricité ni de dégâts matériels.





La composition de votre panier SEMAINE 46

Panier à 10.00€

Qté	Désignation	PU	Total
0,5 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	5,30 €	2,65 €
0,2 ×	CHAMPIGNON PLEUROTE BIO Vrac 1 kg	12,00 €	2,40 €
0,5 ×	POMME DE TERRE MAIWEN D Vrac 1 kg	2,20 €	1,10 €
0,1 ×	MACHE Vrac 1 kg	12,00 €	1,20 €
1 ×	CHOU ROMANESCO	3,30 €	3,30 €
			10,65 €

Panier solidaire à 8 €

Qté	Désignation	PU	Total
0,4 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	5,30 €	2,12 €
0,2 ×	CHAMPIGNON PLEUROTE BIO Vrac 1 kg	12,00 €	2,40 €
0,5 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	2,20 €	1,10 €
0,1 ×	MACHE Vrac 1 kg	12,00 €	1,20 €
0,4 ×	OIGNON ROSE Vrac 1 kg	3,35 €	1,34 €
			8,16 €

Panier à 15.00€

	PU	Total
0,7 × EPINARD ET TETRAGONE Vrac	5,30 €	3,71 €
0,2 × CHAMPIGNON PLEUROTE BIO	12,00 €	2,40 €
1 × POMME DE TERRE MAIWEN	2,20 €	2,20 €
0,1 × MACHE Vrac 1 kg	12,00 €	1,20 €
1 × CHOU ROMANESCO	3,30 €	3,30 €
0,7 × OIGNON ROSE Vrac 1 kg	3,35 €	2,35 €
		15,16

RECETTE DE LA SEMAINE

Besoin d'une idée de recette ?



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



Fricassée de pleurotes sur canapé

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 10 à 15 gros pleurotes
- 2 gousses d'ail
- 1 petite échalote
- 2 tranches de pain (ici avec des grains)
- sel et poivre
- 3 cuillères à soupe de persil haché
- 3 cuillères à soupe de beurre
- une rasade de Chardonnay (10 cl environ)

Temps de préparation : 8mn

Temps de cuisson : 5mn

Temps total : 13mn

Nettoyer les champignons : bien couper les queues qui peuvent être coriaces. Les couper en 2 ou en 4.

Ciseler l'échalote. Écraser et concasser les gousses d'ail sans le germe. Les faire cuire dans une cuillère à soupe de beurre et 1 cuillère à soupe d'eau, environ 3 minutes.

Ajouter les champignons, environ 10 cl de vin blanc, le persil, du sel et du poivre et une cuillère de beurre.

Cuire à feu très vif environ 3 minutes aussi, pour qu'ils soient un peu dorés.

Pour finir

Pendant ce temps, cuire les tartines dans le grille-pain.

Lorsqu'elle sont cuites, pousser les champignons d'un côté de la poêle (ou les mettre sur une assiette si c'est pour plus de deux personnes), déposer un dernier morceau de beurre et placer les tartines grillées. Les retourner, laisser quelques secondes absorber le beurre.

Servir les champignons sur les canapés, avec un verre du même vin qu'à la cuisson.