

INFORMATIONS



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

L'Echo des Salades



Parole de jardinier

PLANTATION

Nous continuons nos plantations dans les serres qui n'ont pas été impactées par la tempête. La mâche en fait partie.



Plaques de jeunes plants de mâche réceptionnés à l'atelier.

Nous les plantons à la main en respectant un certain écart entre les plants sur la planche de terre travaillée (1). Sur la photo (2) vous pouvez voir le développement de la mâche plantée un peu plus tôt, prête à être récoltée.



(1)



(2)



(3)

C'est ainsi qu'en cette période on peut voir dans nos serres des planches de mâche à différents stades de développement (3). Ceci afin de vous en proposer en continu dans vos paniers. Il en aït de même pour les épinards.

La pratique du maraîchage demande donc de l'anticipation (pour commander les plants, pour enlever la culture précédente ,pour préparer les planches,....)

Gwénolée

Panier à 15€

1 × SALADE BATAVIA VERTE	1,10 € 1,10 €
2 × COURGE POTIMARRON	3,00 € 6,00 €
1 × CHOU VERT LISSE CABU Vrac 1 kg	2,50 € 2,50 €
0,7 × BETTERAVE RONDE Vrac 1 kg	2,50 € 1,75 €
1 × POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	2,20 € 2,20 €
1 × COTES DE BLETTES BOTTE 500gr	2,00 € 2,00 €
	15,55 €

Panier solidaire 8€

1 × SALADE BATAVIA VERTE	1,10 € 1,10 €
1 × COURGE POTIMARRON	3,00 € 3,00 €
0,6 × CHOU VERT LISSE	2,50 € 1,50 €
0,6 × BETTERAVE RONDE	2,50 € 1,50 €
0,5 × POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	2,20 € 1,10 €
	8,20 €

Panier à 10€

1 × SALADE BATAVIA VERTE	1,10 € 1,10 €
1 × COURGE POTIMARRON	3,00 € 3,00 €
1 × CHOU VERT LISSE CABU Vrac 1 kg	2,50 € 2,50 €
0,7 × BETTERAVE RONDE Vrac 1 kg	2,50 € 1,75 €
0,8 × POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	2,20 € 1,76 €
	10,11 €

RECETTE DE LA SEMAINE

.... Besoin d'une idée de recette ?



[https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-](https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits)

[produits](#)



TARTE AU POTIMARRON ET AU ST MORET

INGRÉDIENTS

- 1 potimarron
- 1 oignon
- 200g de dés de jambon
- 1 pâte à tarte brisée
- 4 œufs
- 100g de fromage frais St Môret
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 5MN
TEMPS DE CUISSON : 1H
TEMPS TOTAL : 1H5MN

PRÉPARATION

Faire cuire à la vapeur avec l'oignon, le potimarron pendant 30 minutes et réduire le tout en purée.

Ajouter les jaunes d'œufs et les dés de jambon et mélanger.

Assaisonner.

Battre les blancs d'œufs en neige, les ajouter peu à peu à la préparation.

Incorporer le fromage frais St Môret.

Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte. Verser le mélange au potimarron.

Enfourner à 160°C pendant 25 à 30 minutes.

A la sortie du four, disposer une cuillère de St Morêt au centre de la tarte pour plus de gourmandise.