

INFORMATIONS

Un grand merci aux personnes présentes lors de la porte ouverte de l'ESAT réalisée dans le cadre du mois de l'économie sociale et solidaire.

Vous étiez nombreux, partenaires, clients, voisins, bénévoles à nous rendre visite. C'est toujours un plaisir pour nous.

 MERCI 

L'Écho des Salades



Parole de jardinier 🧑🌾 🧑🌾



Cette semaine, nous vous présentons notre dernière acquisition : Un véhicule utilitaire sans permis 🚚. C'est valentin qui pose fièrement a coté. Ce véhicule peut être utilisé par chaque atelier de l'ESAT dans le cadre de ses activités. Il a été financé pour une partie par le réseau cocagne... et donc par vos paniers 😊 ! c'est aussi ça l'économie sociale et solidaire.

Au maraichage, le véhicule sera utilisé principalement pour effectuer des livraisons (paniers et partenaires). Il permettra aux ouvriers de développer de nouvelles compétences, et pourquoi pas devenir livreur ✅.

Pour l'équipe jardin : Benjamin et Valentin



Panier solidaire 8€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,7 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,10 €
0,4 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,12 €
0,5 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	1,75 €
1 ×	SALADE BATAVIA VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,5 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,10 €
				8,17 €

Panier à 10€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,8 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,40 €
0,4 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,12 €
0,8 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	2,80 €
1 ×	SALADE BATAVIA VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,8 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,76 €
				10,18 €

Panier à 15€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,7 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	3,71 €
0,8 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	2,80 €
1 ×	SALADE BATAVIA VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
1 ×	CHOU DEADON	FRANCE-Plourivo	2,30 €	2,30 €
				15,11 €

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

RECETTE DE LA SEMAINE

.... Besoin d'une idée de recette ?



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



COOKIE SALÉ À LA CAROTTE

INGRÉDIENTS

- 75 g de farine
- 40 g de purée de carotte
- 40 g de parmesan râpé
- 1 œuf
- 40 g de beurre
- 1 c. à café de levure
- 1 pincée de sel

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 10MN PAR
PLAQUE

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 210°C.

Mélangez la farine, la levure et le sel dans un saladier.

Ajoutez la purée de carotte, le parmesan râpé, l'œuf et le beurre fondu puis mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.

Chemisez une plaque de four avec du papier sulfurisé.

Formez des cookies à l'aide de deux cuillères à soupe et placez-les sur la plaque de four.

Aplatissez-les légèrement avec le dos d'une cuillère.

Enfournez pendant 10 minutes jusqu'à ce que les cookies soient dorés.

Laissez refroidir sur une grille à la sortie du four.

Découpez les cookies et placez-les dans une boîte hermétique jusqu'à la dégustation.

Option : pour plus de croquant, glissez dans la pâte quelques graines de courge.