

Prochaine vente de l'IME de Minihy-Tréguier

A l'Esat lors de la vente directe du 10 mars 2022



Exposition-Vente  
Créations des personnes accompagnées  
de L'IME de Minihy-Tréguier  
à L'ESAT du Pays de Paimpol

JEUDI 10 MARS 2022  
10h-13h30

- \*Aquarelles
- \*Bijoux
- \*Décoration
- \*Créations tissus..

Illustration: J. Le Gannegat - Conception: D. Barré



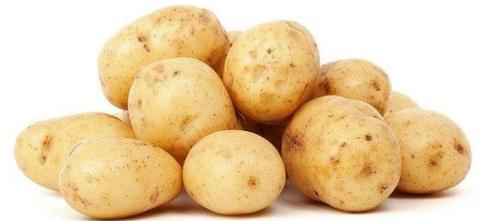
Adapei  
Nouvelles  
Côtes d'Armor

Venez nombreux !

# L'Écho des Salades

## Parole de Jardinier

*Les pommes de terre destinées à être plantées seront mises dans un local tempéré, le temps qu'il faudra pour germer convenablement. Elles sont disposées dans des caisses plates, en une ou deux couches au maximum, afin que les germes aient un accès dégagé pour se développer. A droite, notre stagiaire, Florent, est en train de les disposer méticuleusement !*



*Dans un mois les germes seront suffisamment costauds, il sera alors possible de les planter.*

*N'oubliez pas que les variétés les plus hâtives se récoltent 2 à 3 mois après la plantation, et jusqu'à 5 mois pour les autres.*



## Composition de votre panier semaine «10» :

### Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mache 300gr	3.15
Chou vert lisse 1 pièce <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	1.60
Pomme de terre grenaille 1,5kg	1.50
Radis Bleu d'Automne 500gr <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	1.40
Oignon Jaune 500gr	1.45
Courge Shiatsu 500gr	1.25
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.35€</b>

### Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mache 500gr	5.25
Oignon Jaune 800gr	2.32
Chou vert lisse 1 pièce <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	1.60
Pomme de terre grenaille 2kg	2.00
Radis Bleu d'Automne 500gr <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	1.40
Courge Shiatsu 1kg	2.50
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.07€</b>

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

### Panier solidaire à 8€

LEGUMES	Tarifs en €
Mache 200gr	2.10
Pomme de terre grenaille 1kg	1.00
Radis Bleu d'Automne 500gr <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	1.40
Oignon Jaune 300gr	0.87
Chou vert lisse 1 pièce <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	1.60
Courge Shiatsu 500gr	1.25
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.22€</b>



## RECETTE DE LA SEMAINE



# Courge shiatsu farcie au riz et chorizo

Facile Temps total : 1H20 - Préparation : 30min – Cuisson : 50min

### Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 courge Shiatsu
- 75 g de riz basmati
- 1 oignon
- 1 c-à-s d'huile d'olive
- 1 c-à-c de mélange d'épice à guacamole
- 1 c-à-c de paprika ou piment doux
- 200 g de tomates concassées en boîte
- 50 g de cheddar râpé
- Persil plat

### Préparation :

- Allumer le four th 6 (180 °). Laver et couper la courge en deux en coupant le haut au niveau du tiers de la hauteur. L'épépiner avec une cuillère à soupe (garder les graines pour ensuite les préparer pour consommer ou pour planter).
- Placer les demi-courges, côté bombé en dessous, dans un plat à four et enfourner pour 30 à 40 minutes. Faire bouillir une grande casserole d'eau salée, puis faire cuire le riz le temps indiqué sur le paquet, et égoutter en fin de cuisson.
- Éplucher puis émincer finement l'oignon et le faire revenir 3 minutes dans une sauteuse avec de l'huile et les épices. Couper le chorizo en dés et le faire revenir avec l'oignon 3 à 4 minutes. Ajouter les tomates concassées et le riz cuit
- Lorsque la courge est cuite, creuser légèrement la chair ainsi que celle du chapeau. Mettre la chair prélevée dans la sauteuse, bien mélanger. Mettre la farce dans la moitié de la courge qui servira de plat, parsemer de cheddar râpé et remettre au four 10 minutes.
- Déguster bien chaud. BONNE DÉGUSTATION !