

INFORMATIONS :

16 mars : Visite et vente de l'IME de Minihy-Tréguier

17 mars : En raison de la fermeture exceptionnelle de l'Esat, nous ne serons pas présents au marché de Lézardrieux le vendredi 17

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

JEUDI 16 MARS 2023
10h-13h30

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

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

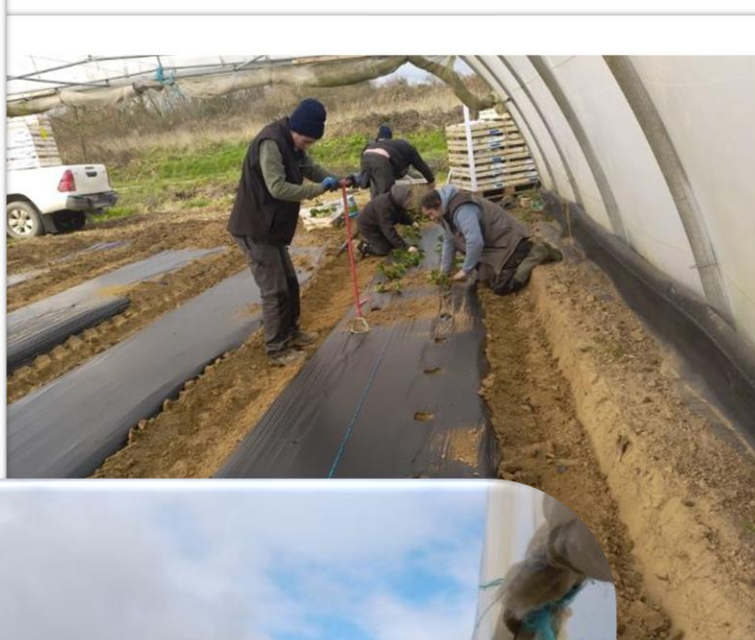


Adapei
Nouvelles
Côtes d'Armor

L'écho des salades

Parole de jardinier

Dans le cadre de l'entraide entre maraîchers locaux, une partie de l'équipe est allée chez Loïc, maraîcher à Plourivo, pour planter des fraisiers. Fort de l'expérience de l'année passée, Gwénoyée, Céline, Valentin, Mickaël, Lionel, Thierry, Mathieu, avec leurs moniteurs Benjamin et Stéphanie ont donné un gros coup de main à Loïc dans la plantation et l'installation de l'irrigation. L'occasion également de boire le café de



Composition de votre panier semaine «10» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 200gr	2.40
Carotte 500gr	1.75
Côtes de blettes 500gr	2.00
Pommes de terre de conservation Allians 500gr	1.10
Courge Shiatsu 1kg	3.00
Valeur du panier	10.25€

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 €
Mâche 200gr	2.40
Salade batavia verte 1 pièce	1.10
Carotte 600gr	2.10
Chou rouge lisse 500gr	1.25
Pommes de terre de conservation Allians 600gr	1.32
Valeur du panier	8.17€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 300gr	3.60
Côtes de blettes 500gr	2.00
Oignon jaune 700gr	2.03
Carotte 700gr	2.45
Pommes de terre de conservation Allians 1kg	2.20
Courge Shiatsu 1kg	3.00
Valeur du panier	15.28€

RECETTE DE LA SEMAINE



CÔTES DE BLETTES BÉCHAMEL AIL ET PERSIL

INGRÉDIENTS

- 800 g de côtes de blettes environ
- 1/2 l de lait
- 2 c-à-s de farine
- 2 à 3 gousses d'ail
- Persil
- 2 c-à-s d'huile
- Sel et poivre
- 1 ou 2 œufs durs par personne

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 35MN
TEMPS TOTAL : 50MN

PRÉPARATION

Débarrasser les côtes de blettes de leurs "fils".

Les couper en tronçons de 2 à 3 cm, les faire bouillir environ 20mn et les égoutter soigneusement.

Faire revenir les côtes dans la matière grasse et les parsemer du hachis ail et persil, sel et poivre.

Tourner puis saupoudrer de la farine, baisser le feu et tourner à nouveau, le temps que la farine cuise légèrement.

Verser en une fois le lait froid et mélanger avec précaution jusqu'à ce que la béchamel ait pris la consistance voulue.

Retirer alors impérativement du feu et servir accompagné d'œufs durs (chauds de préférence).