

INFORMATIONS :

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

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



Nous arrivons en fin de stock en pommes de terre de conservation. Le printemps arrive et elles commencent à germer, nous vous rappelons les règles élémentaires : Pensez à les conserver au sec et à l'abri de la lumière. Quand une pomme de terre verdit, elle devient toxique !

Réchauffement climatique, un phoque témoigne : "On en a gros sur la patate"



*Quand vous laissez vos patates
germer pendant un mois au fond d'un sac...*





Parole de jardinier

*** Coup de projecteur sur l'atelier Sous-traitance***

L'ESAT de Plourivo a reçu les participants du projet indigo cofinancé par le Fonds Européen De Développement Régional (FEDER).

Une délégation anglaise est venue à la rencontre des ouvriers de l'ESAT de Plourivo le 28 février.

Depuis 2019 l'ESAT de Plourivo participe à une phase d'expérimentation pour le recyclage des filets de pêche. L'objectif est de réduire la pollution plastique maritime, générée par les activités de la pêche et d'améliorer le recyclage des filets en fin de vie.

Cette rencontre a permis d'échanger sur l'expérience vécue, croiser les pratiques dans le but de développer et mettre en œuvre un projet collectif plus respectueux de l'environnement.



2% de tous les équipements de pêche (filets, lignes, chaluts, casiers, hameçons...) sont jetés ou perdus chaque année dans les océans. Ça fait 740.000 km de lignes, soit 18 fois le tour de la Terre, et environ 80.000 km² de filets divers (chalut, maillants, sennes coulissantes), soit 1/7^e de la superficie de la France ... par an !!!



Composition de votre panier semaine «11» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 300gr	3.60
Salade Batavia verte 2 pièces	2.20
Poireau 500gr	1.50
Pommes de terre de conservation Allians 600gr	1.32
Chou de Bruxelles 500gr	2.25
Valeur du panier	10.87€

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 100gr	1.20
Salade batavia verte 2 pièces	2.20
Poireau 500gr	1.50
Chou de Bruxelles 500gr	2.25
Pommes de terre de conservation Allians 600gr	1.32
Valeur du panier	8.47€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 300gr	3.60
Salade batavia verte 2 pièces	2.20
Poireau 800gr	2.40
Chou de Bruxelles 700gr	3.15
Pommes de terre de conservation Allians 1kg	2.20
Oignon jaune 600gr	1.74
Valeur du panier	15.29€



RECETTE DE LA SEMAINE



PATATES RISSOLÉES AUX CHOUX DE BRUXELLES ET ŒUFS FRITS

INGRÉDIENTS

Rissolée :

- 45ml de beurre fondu, 4 tranches de bacon
- 500g de pommes de terre grenaille cuites et coupées en deux
- 1 gros poireau, tranché (seulement les parties blanches et vert clair)
- 2 c-à-thé de thym frais haché finement,
- 2 gousses d'ail hachées
- 1/4 c-à-thé de poivre
- 1/4 c-à-thé de paprika
- 300g de choux de Bruxelles, parés et tranchés finement
- 45 ml de bouillon de poulet ou d'eau
- un peu de persil frais haché.

Œufs frits :

- 30 ml de beurre fondu
- 4 œufs
- Sel et de poivre.

PRÉPARATION

Rissolée :

Faire fondre 15 ml de beurre dans une grande poêle à feu moyen. Cuire le bacon 10 à 12 minutes.

Transférer dans une assiette recouverte de papier absorbant et mettre de côté. Dans la même poêle faire fondre le reste du beurre.

Cuire les pommes de terre 3 à 5 minutes. Ajouter le poireau, le thym, l'ail, le poivre et le paprika. Cuire, en remuant de temps en temps, 3 à 5 minutes. Ajouter les choux de Bruxelles et le bouillon. Cuire, en remuant de temps en temps, 5 à 7 minutes. Incorporer le bacon.

Œufs frits :

faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive à feu moyen.

Casser les œufs dans la poêle. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Cuire 3 à 4 minutes. Diviser le hachis dans 4 assiettes. Ajouter les œufs frits par-dessus et saupoudrer de persil.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 30M,
TEMPS TOTAL : 45MN