

INFORMATIONS :

Plusieurs lundis à venir seront jours fériés :

- Lundi 10 avril
- Lundi 01 mai
- Lundi 8 mai



Les livraisons des paniers du mardi matin seront très certainement décalées aux mardis après-midi.

Il y aura également une modification de planning concernant les paniers du jeudi 18 mai (Ascension) où ils seront très certainement livrés un jour en avance le mercredi 17 mai.

Vous en serez informés quelques jours auparavant.



Parole de jardinier

Vendredi dernier, l'équipe est allée visiter la ferme de Kergalaon à Plougonver chez Dominique Boutouiller. Stéphane, notre maraîcher d'entraide était également du voyage.

L'équipe est rentrée dans une autre dimension, avec une autre vision du métier. Dominique ne cultive pas exactement les mêmes légumes qu'à l'Esat tout en étant également maraîcher Bio (voir les endives, photo3).

Les salariés de l'Esat travaillent en environnement protégé, dans un cadre strict en matière d'horaires et de conditions de travail. A Plougonver, le statut n'est pas le même, on l'appelle le « milieu ordinaire ».

Les quantités cultivées sont ici bien plus importantes !

Loïc a deux serres de 80 mètres de long (celles de l'Esat font 40 mètres) et plusieurs hectares de champs. Les rendements sont ici très poussés, pour exemple, la récolte de mâche est de l'ordre de 20Kgs à l'heure. Il faut dire que Dominique est entouré de huit salariés à plein temps.

En équipement, il dispose de 4 tracteurs, un chenillard, plusieurs machines pour récolter les poireaux, les patates, les radis, 3 laveuses, plusieurs chambres froides.

Il vend ses légumes sur les marchés de Callac et alentours, et aux Biocoop.

Il vend ses légumes à des intermédiaires qui livrent des étalagistes sur des marchés à Paris ainsi qu'à des restaurateurs parisiens.

Ce fut également l'occasion pour l'équipe d'aller manger au restaurant sur Guingamp !



Composition de votre panier semaine «12» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 300gr	3.60
Salade Batavia verte 2 pièces	2.20
Côtes de Blettes 500gr	2.00
Pommes de terre de conservation Allians 500gr	1.10
Carottes 400gr	1.40
Valeur du panier	10.30€

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
Côtes de Blettes 500gr	2.00
Carottes 400gr	1.40
Pommes de terre de conservation Allians 600gr	1.32
Valeur du panier	8.12€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 300gr	3.60
Salade batavia verte 2 pièces	2.20
Carottes 800gr	2.80
Chou-Fleur 1 pièce	3.00
Pommes de terre de conservation Allians 600gr	1.32
Pleurotes 200gr	2.40
Valeur du panier	15.32€

RECETTE DE LA SEMAINE



Tourte aux blettes poulet fromage

INGRÉDIENTS

- Pâtes brisées
- 1 botte de blettes
- 50gr de pignons de pin
- 200gr de blancs de poulet ou de dinde
- 3 oeufs et 1 jaune
- 12cl de crème fraîche
- 100gr de gruyère râpé
- 1 fromage de chèvre coupé en tranches
- 2 gousses d'ail pelées et hachées
- 1 oignon pelé et haché
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN
TEMPS DE CUISSON : 50MN
TEMPS TOTAL : 1H10MN

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180° (th.6)

Portez une grande casserole d'eau à ébullition et faites cuire le vert des blettes pendant 2mn. Égouttez-les puis coupez-les en lamelles.

Faites pocher le poulet dans l'eau bouillante pendant 5mn. Égouttez puis hachez-le. Mélangez avec les blettes, les pignons, l'ail, l'oignon et la muscade. Salez et poivrez la farce.

Fouettez les 3 oeufs avec la crème, puis ajoutez le gruyère.

Étalez 1 rouleau de pâte dans un moule à tarte, déposez la farce dessus, répartissez le fromage de chèvre et versez les œufs battus. Recouvrez de la seconde pâte et refermez bien les bords en les soudant avec quelques gouttes deau.

Délayez le jaune d'oeuf avec une c-à-c d'eau. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez la pâte de jaune d'oeuf.

Décorez la surface avec la pointe d'un couteau et enfournez pour 40mn de cuisson.