

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)**, ils seront très certainement livrés un jour en avance le mercredi 17 mai.

Vous en serez informés quelques jours auparavant.

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

JEUDI 20 avril 2023
10h-13h30

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



Illustration: J. Choquet - Collection: B. Barot



**Prochaine vente des créations
des jeunes de l'IME de Minihy-Tréguier
Jeudi 20 avril 2023**

L'écho des salades

Parole de jardinier

Ce mardi 28 mars, Tanguy a reçu sa médaille du travail. En effet, cela fait plus de 10 ans qu'il travaille au maraîchage à l'Esat de Plourivo. Auparavant, il était ouvrier à l'Esat de La Montagne près de Nantes au sein de l'atelier Services aux entreprises.

Le 1^{er} mai 2011, après avoir fait un stage à l'ESATCo de Plourivo, Tanguy est embauché en atelier maraichage où il travaille actuellement 2 jours par semaine.

Un bref rappel : la médaille d'honneur régionale, départementale et communale a été créée en 1948 pour récompenser l'ancienneté et la qualité des services effectués chez un ou plusieurs employeurs par une personne salariée ou assimilée. Cette médaille comporte trois échelons : l'échelon « argent » qui peut être décerné après vingt années de service ; le « vermeil » après trente années de service et enfin l'échelon « or » après trente-cinq années de service ou plus. C'est donc une médaille d'argent et son diplôme qui lui ont été remis des mains de Mme ALLAIRE, représentante de la Mairie de Plourivo. Karyn Bardet, directrice, et tout le personnel étaient présents, ainsi que les parents de Tanguy, venus partager le pot de l'amitié.



Composition de votre panier semaine «14» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade batavia 1 pièce	1.10
Oignons blancs Botte	2.50
Épinards 500gr	2.65
Pommes de terre de conservation Maiwen 700gr	1.54
Chou pointu 1 pièce	3.00
Valeur du panier	10.79€

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 €
Salade batavia 1 pièce	1.10
Épinards 500gr	2.65
Chou pointu 1 pièce	3.00
Pommes de terre de conservation Maiwen 600gr	1.32
Valeur du panier	8.07€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade batavia 1 pièce	1.10
Oignons blancs Botte	2.50
Épinards 800gr	4.24
Chou pointu 1 pièce	3.00
Pommes de terre de conservation Maiwen 1kg	2.20
Carottes 600gr	2.10
Valeur du panier	15.14€

RECETTE DE LA SEMAINE



TARTE AU CHOU POINTU, CHEVRE, CÂPRES, CORIANDRE ET CUMIN

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- 2 tranches de chou pointu ou plus
- 1 fromage de chèvre frais
- 10 cl de yaourt de chèvre
- 4 œufs
- 12 câpres
- Graines de coriandre
- Graines de cumin
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 30MN
TEMPS TOTAL : 1H

PRÉPARATION

Dans un bol, battez les œufs avec le yaourt. Salez, poivrez.

Piquez le fond de la tarte avec une fourchette.

Émiettez grossièrement le fromage sur la pâte. Recouvrez d'une couche de tranches de chou pointu.

Versez-y les œufs au yaourt. Saupoudrez de graines de coriandre et de cumin. Assaisonnez. Répartissez les câpres.

Déposez la tarte dans un four préchauffé à 220°C.

Diminuez la température à 200-210°C et cuire 10 mn. Réduisez de nouveau la température mais cette fois-ci à 180-190°C et faites cuire encore 15 à 20 mn dans le milieu du four ou jusqu'à ce que la tarte soit cuite.

Sortez du four, laissez tiédir.

Dégustez avec une carotte râpée, de la ciboulette ciselée...