

## INFORMATIONS :

Les deux premiers lundis de mai seront jours fériés :

- 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: S. Choquet - Collection S. Barot



Adapei  
Nouvelles  
Cotes d'Armor

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



# L'écho des salades

## Parole de jardinier

Une escapade champêtre nous a amené, Lucie, Romuald, Rénaud et moi vers les ruchers de Tréguier et de Trédarzec ; Frédéric est en vacances, il sera présent à la prochaine sortie ! C'était l'occasion également d'aller vérifier les ruches de l'Esat. 2/3 des ruches ont souffert des attaques de frelons asiatiques, sur l'Esat une ruche a connu un taux de mortalité élevé du fait des pesticides dispersés dans les champs alentours 😞

Pas facile de prendre des photos, il faut enlever un gant, shooter vite, très vite puis enfouir sa main dans la manche !

Tout n'est pas négatif : dans quelques ruches, le couvain a commencé, la ruche en photo aura bientôt 20.000 nouvelles abeilles, 60.000 avant juillet. Ce ne sera pas moins de 2000 œufs par jour que la reine mettra en couvain !

Dans quelques semaines, l'équipe de Rénaud effectuera des divisions avec de nouvelles reines fécondées afin de les installer dans les ruches inertes. On a préparé le terrain en veillant à ce que des plaques de cire soient présentes pour favoriser la fabrication des alvéoles.

Le travail d'apiculteur nous rappelle que cet art du vivant est vraiment passionnant !

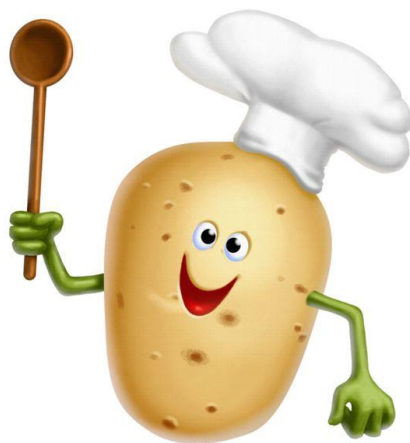


## Composition de votre panier semaine «15» :

### Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Navet La botte	2.20
Aillet 200gr	2.50
Épinards 400gr	2.12
Pommes de terre nouvelles 400gr	3.20
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.02€</b>

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



### Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade batavia 1 pièce	1.10
Aillet 300gr	3.75
Épinards 500gr	2.65
Navet la botte	2.20
Pommes de terre nouvelles 700gr	5.60
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.30€</b>

### Panier solidaire à 8€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade batavia 1 pièce	1.10
Navet La botte	2.20
Épinards 400gr	2.12
Pommes de terre nouvelles 400gr	3.20
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.62€</b>





## RECETTE DE LA SEMAINE



# OMELETTE À L'AILLET ET SES LÉGUMES PRIMEURS SAUTÉS

## INGRÉDIENTS

### OMELETTE

- 4 œufs
- 50 g d'aillet (environ 5 brins)
- 50 g de fromage frais type Saint Moret
- 1 petite pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### LÉGUMES PRIMEURS SAUTÉS

- 2 pommes de terre nouvelles
- 4 navets primeurs
- 1 petite pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 c-à-s d'huile d'olive
- 1 c-à-c de vinaigre de cidre
- 

**TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN**

**TEMPS DE CUISSON : 35MN**

**TEMPS TOTAL : 50MN**

## PRÉPARATION

### OMELETTE

Émincez les feuilles vertes de l'aillet et réserver.  
Coupez en petits dés le blanc de l'aillet puis faire revenir dans une cuillère d'huile d'olive pendant 10 minutes. Attention à ne pas faire colorer.

Battez les 4 œufs avec le Saint Morêt, le sel, le poivre et le vert de l'aillet.

Versez un peu d'huile d'olive dans le fond de la poêle et cuire l'omelette à feu doux à couvert. Ajoutez quelques dés d'aillet 2 minutes avant la fin.

### LÉGUMES

Lavez les pommes de terre nouvelles et les navets.

Couper en petits dés les pommes de terre et en plus gros dés les navets puis faire revenir dans un peu d'huile d'olive.

Une fois que l'huile a été absorbée, déglacez avec le vinaigre de cidre. Ajoutez le reste de l'aillet sauté.

Salez et poivrez puis cuire à feu moyen en remuant régulièrement.