



Info de la semaine

L'ESAT débute un partenariat avec Julien DUCLOS, paysan-boulangier « La mie du Coat », à Plourivo. (La Mie du Coat : 06 75 97 72 53)



Julien Duclos et une partie de sa fournée (©La Presse d'Armor)

Cf article Presse d'armor :

https://actu.fr/bretagne/plourivo_22233/un-paysan-boulangier-installe-plourivo_16100278.html

Dans ce cadre, La mie du Coat vous propose de venir déguster ses différents pains le jeudi 26 avril, jour de la vente directe de légumes à l'ESAT.

L'ESAT étudie conjointement avec Julien DUCLOS la mise en place d'un lieu de dépôt de pain biologique local. Pour cela nous avons besoin de connaître vos attentes, un questionnaire à cet effet sera à votre disposition.

Alors n'hésitez pas, rendez-vous jeudi 26 avril de 10h à 15h30 à la Vente Directe du site de l'ESAT.

Pour cet événement, l'ESAT proposera de peser un panier de légumes frais Bio qui sera gagné en fin de journée par celui ayant annoncé le poids le plus proche du réel.

A très bientôt

info complémentaires :

La Roche Jagu organise la Fête du Pain sur son site, le samedi 2 juin.

La Mie du Coat ouvre ses portes le dimanche 3 juin à Penhoat en PLOURIVO



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «16»

PAROLE DE JARDINIER

Le PRINTEMPS étant de retour les plantations aussi. La pluie très fréquente cette année nous à obliger à retarder certaines plantations. La semaine passée nous avons eu tout de même réussi à planter :

- les oignons jaunes, rosés, rouges
- les échalotes
- les pommes de terre nouvelles

Au champs.

En serre les plantations sont aussi d'actualité :

- les aubergines
- les oignons blancs

En espérant que bientôt nous pourrons manger les légumes d'été.

Lucie et Hubert





Composition de votre panier semaine «16» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 botte d'oignons blancs	2
1 botte de navets nouveaux	2.20
500g de pomme de terre nouvelles	3.5
1 bouquet de blettes	1.25
1 chou-fleur	<i>offert</i>
300g d'échalotes	1.50
Valeur du panier	11.25€

*Chers adhérents,
dans votre panier de
cette semaine, vous
trouverez un « chou-
fleur assez gros»,
vous pouvez le
consommer sans
problème. Il vous est
offert*



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	2
1 botte d'oignons blancs	2
1 botte de navets nouveaux	2.20
800 g de pomme de terres nouvelles	5.60
1 bouquet de blette	1.25
1 chou-fleur	<i>offert</i>
300g d'échalotes	1.50
1 courge shiatsu	3.00
Valeur du panier	17.55€



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons

« Escalopes de veaux aux herbes »

Ingrédients : 4 escalopes de veaux, 900g de pomme de terres nouvelles, gros sel, 2 c. à soupe de farine, sel fin, poivre, 2c. à soupe d'huile d'olive, 45g de beurre, 400g de pousses d'épinards, 1 citron, 5c. à soupe de vin blanc sec, 5 c. à soupe de persil, ciboulette, cerfeuil, estragon

Préparation :

Cuire les pommes de terres 20 minutes. Mélanger la farine avec sel et poivre et passer les escalopes dans ce mélange. Cuire 3 minutes les escalopes dans une c. à soupe d'huile et de beurre. Les réserver au chaud. Egoutter les pommes de terres et les chauffer à feu doux dans l'huile. Ajouter les épinards remuer une minute, saler poivrer et arroser du jus de citron. Mélanger couvrir et réserver au chaud. Remettre escalope dans la poêle à feu moyen. Ajouter le vin. Puis faire fondre du beurre et incorporer les herbes. Napper les escalopes de la sauce aux herbes et les entourer de pommes de terres aux épinards et garnir les légumes avec le zeste de citron.

BON APPETIT

