

## 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..

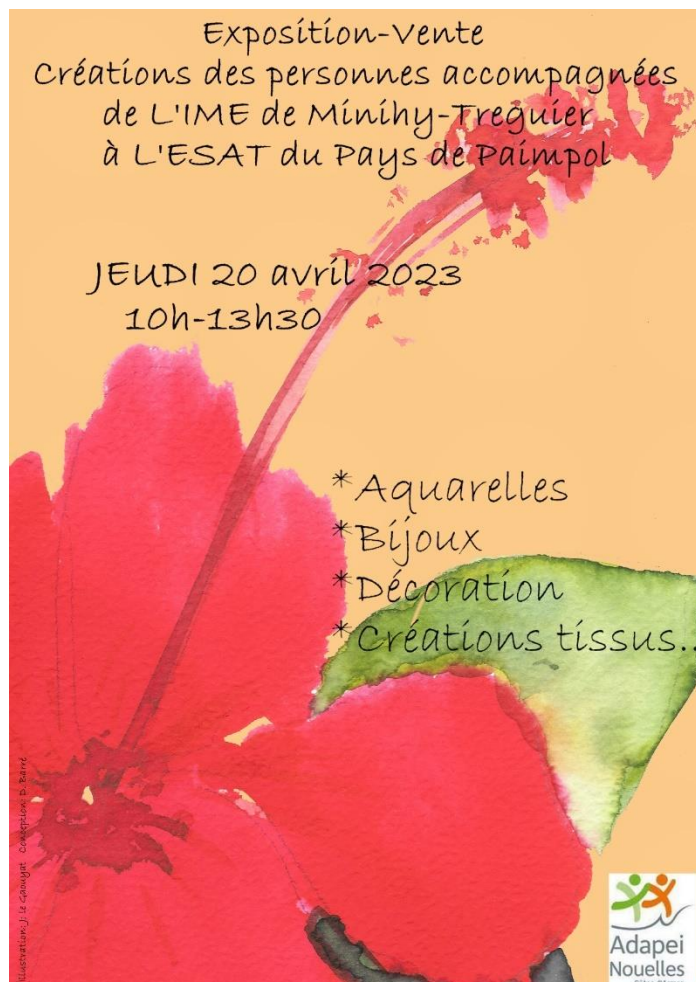



Illustration: S. Choquet - Collection S. Barot



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 - Des nouvelles de nos plantations



Et toujours, notre vente directe le jeudi matin !



## Composition de votre panier semaine «16» :

### Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade batavia 1 pièce	1.10
Oignon blanc la botte	2.50
Côtes de blettes la botte	2.00
Chou pointu la pièce	3.00
Courge shiatsu 600gr	1.80
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.40€</b>

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
Oignon blanc la botte	2.50
Chou pointu la pièce	3.00
Courge shiatsu 600gr	1.80
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.40€</b>

### Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade batavia 1 pièce	1.10
Oignon blanc la botte	2.50
Côtes de blettes la botte	2.00
Carottes la botte	3.00
Chou rouge lisse 600gr	1.50
Pomme de terre de consommation Maiwen 1kg	2.20
Chou pointu la pièce	3.00
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.30€</b>

## RECETTE DE LA SEMAINE



### CHOU POINTU SAUTÉ ET DELICIEUX

#### INGRÉDIENTS

- 1 chou
- 1/2 botte d'oignons nouveaux
- une noix de beurre bien frais
- 2 cuillères d'huile d'olive
- de la fleur de sel
- du poivre du moulin

#### PRÉPARATION

*Coupez le chou en tronçons, fins, pour obtenir des lanières, de même avec trognon, nouveau, il devient tendre à la cuisson.*

*Hachez le blanc et le vert des oignons nouveau, grossièrement.*

*Faites chauffer beurre et huile, lorsque ça ne chante plus, jetez choux et oignons dans la sauteuse, maintenez un feu vif, en remuant bien. Arrêtez lorsque les feuilles sont alanguies, assaisonnez.*

*Variante : remplacez la fleur de sel par de la sauce soja sucrée (photo), et 2 cm de gingembre frais râpé.*

*Chauds, une compagnie d'un poulet ou d'un poisson rôti ou une céréale.*

*Froids, arrosez-les d'un tout petit filet d'huile d'olive, comme une salade fondante.*

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN  
TEMPS DE CUISSON : 20MN  
TEMPS TOTAL : 35MN