



## Info de la semaine

Quelques dates à retenir ...

### Semaine 18 :



**Lundi 30 avril** : livraison des paniers (du mardi)

**Mardi 1<sup>er</sup> mai** : férié

**Jeudi 3 mai** : vente directes à l'Esat de Plourivo de 10h30 à 15h30

+ livraison des paniers (du jeudi)

**Vendredi 4 mai** : Présence sur le marché de Lézardrieux

### Semaine 19 ATTENTION PAS DE LIVRAISON DE PANIERS

Nous vous informons qu'il n'y aura pas de livraison de paniers de légumes, la vente directe du jeudi de l'Ascension n'aura pas lieu.

Vous pouvez nous retrouver sur le marché de Lézardrieux le vendredi 11 mai

A bientôt

Jessica



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

### PAROLE DE JARDINIER

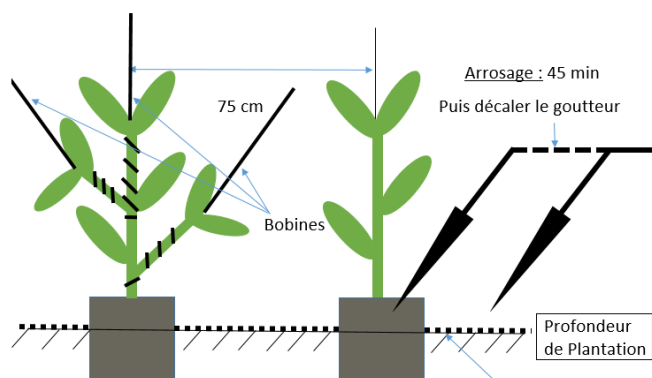
Ayant quelques acquis en informatique j'ai été promu à la création de fiches de cultures permettant aux ouvriers de voir les méthodes de plantations à la manière d'un mémo.

Il est très agréable de varier les tâches à faire au travail et de mettre en valeur les capacités de chacun.

L'Esat permet aux ouvriers d'apprendre de nouvelles méthodes et techniques tout en permettant à ceux-ci d'utiliser leurs capacités personnelles à la réalisation de tâches.

Ça évite de rendre le travail routinier, et ça permet aussi de mettre en lumière nos qualités de travail.

*Axel*





## Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

### Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
800g de pommes de terre nouvelles	5.20 €
3 petites salades	1.10 €
700g de navets nouveaux	2.24 €
250g échalote	1.25 €
1 botte de 2 aillets	1.50 €
1 radis noir	<i>offert</i>
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.29 €</b>



### Panier à 15.00€

<b>LEGUMES</b>	<b>Tarifs en €</b>
1kg de pommes de terre nouvelles	6.50 €
4 petites salades	2.20 €
700g de navets nouveaux	2.24 €
500g échalote	2.50 €
1 botte de 3 aillets	2.30 €
2 radis noir	<i>offert</i>
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.74 €</b>



## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons :

« **Pommes de terre nouvelles à la coriandre** » Temps total : 45 min

### Ingrédients :

500g de pommes de terre nouvelles  
1 branche de Thym  
1 feuille de Laurier  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 gousse d'ail  
1 cuillère à soupe rase de coriandre en poudre  
2 pincées de piment de Cayenne  
Poivre  
Sel

### Préparation :

- Etape 1**  
Laver les pommes de terre et les couper en quartiers sans les éplucher. Les essuyer dans un torchon.
- Etape 2**  
Garder les gousses d'ail non épluchées.
- Etape 3**  
Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, y faire revenir rapidement les pommes de terre avec l'ail et les épices, saler et poivrer à convenance.
- Etape 4**  
Mettre le tout au four à 180 degrés, recouvert d'un papier d'aluminium, pendant 1/2 heure.
- Etape 5**  
Servir chaud.

### Note de l'auteur

Le plus simple est d'utiliser une sauteuse qui aille sur le feu et au four, ou sinon il faudra transvaser la préparation. Les amateurs d'ail pourront déguster les gousses cuites à point. Ce plat relevé se marie bien avec les grillades.