



## Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

*A vos agendas :*

*En raison du jeudi de l'ascension le jeudi 25 mai 2017 (semaine 21)  
Pour nos abonnés du jeudi vos paniers seront à retirer le mercredi 24 mai*

### Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 petite salade	0.90€
1 botte de carotte	2.60€
1 kg p de terre nouvelles	5.00e
1 botte d'aillet	2.30€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.80 €</b>



### Panier à 15.00€

<b>LEGUMES</b>	<b>Tarifs en €</b>
2 petites salades	1.80€
2 bottes de carottes	5.20€
1.2kg de p de terre nouvelles	6.00€
1 botte d'aillet	2.30€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.30€</b>



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

## PAROLE DE JARDINIER

*Au-delà de mon travail à l'ESAT de Plourivo, je participe à des rencontres sportives.  
Nous faisons partie de l'ADAPEI 22 qui organise des rencontres sport adapté.*

*J'ai donc participé à un tournoi de tennis de table à Grâce, au mois de mars.*

*Il y avait beaucoup de joueurs et 4 catégories.*

*J'étais en D2, où nous étions 8 concurrents. Après quelques matchs un peu serrés, je suis arrivé  
en finale et j'ai gagné la coupe.*

*Le midi, nous sommes allés manger au restaurant.*

*A la fin Du tournoi, il nous a été offert un pot de l'amitié pour fêter cette belle journée.*

*La coupe m'a été remise par la députée du secteur de Guingamp.*

*J'ai beaucoup aimé cette journée et j'espère qu'il y en aura d'autres !!!!!*

Tanguy





## RECETTE DE LA SEMAINE

*Cette semaine,*

*Tanguy vous propose : **Poêlée de légumes primeurs***

**Ingrédients** : 250g de carottes

*1 cuillère à soupe d'huile d'olive*

*500g de pommes de terre nouvelles*

*Sel, poivre et curcuma*

*Ail frais*

- 1. Préparation : Dans une poêle, faire chauffer l'huile sur feu vif pendant 1 minute. Mettre les carottes et les faire sauter en mélangeant pendant 1 minute, puis les mouiller avec 5 cl d'eau. Baisser le feu et laisser réduire pendant 3 minutes environ à découvert ou jusqu'à complète évaporation du liquide.*
- 2. Ajouter la pomme de terre et 5 cl d'eau. Couvrir et faire cuire pendant 5 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que les légumes soient tendres.*
- 3. Ajouter, en fin de cuisson, de l'ail frais haché ou coupé finement*
- 4. Saler, assaisonner de curcuma, poivrer et servir chaud.*

*C'est simple et c'est un délice très coloré !!!!!*



## INFO DE LA SEMAINE

*Pour la quatrième année consécutive, vous pourrez nous retrouver sur le marché de Plouha, place de l'Eglise. Chaque mercredi à partir du 17 Mai 2017 jusque fin Octobre.*

*Pour ceux d'entre vous qui ne connaissent pas cette ville elle est réputée pour posséder les plus hautes falaises de Bretagne (104 mètre), elle compte environ 4500 habitants et est reconnue comme station verte*

*C'est une équipe de 3 personnes qui s'y rendra chaque semaine, Plouha est une ville très touristique, c'est l'occasion pour nous de nous faire connaître sur un plus large secteur et de valoriser nos légumes d'été.*

*A bientôt*

*Plouha 2016*

