



QU'EST-CE  
QU'ON PEUT  
FAIRE  
ENSEMBLE ?





QU'EST-CE  
QU'ON PEUT  
FAIRE  
ENSEMBLE ?



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2021

### **PAROLE DE JARDINIER**

*Après trois dans le maraichage, j'ai décidé, en relation avec mes moniteurs et le directeur de l'Esat, d'aller dans un autre atelier qui est celui de la sous-traitance.*

*C'est un atelier qui principalement conditionne les box internet, mais aussi celui du conditionnement d'épices du monde, avec plus de 80 références répartis entre le curry, épices et aromates, des mélanges, des piments et paprika.*

*Sans oublier plus de 80 variétés de poivres.*

*Toutes ces baies et mélanges proviennent du monde avec une majorité de provenance d'Inde, Afrique, Pays du Maghreb et un peu d'Europe.*

*C'est un magasin qui est basé à Paimpol avec qui nous travaillons pour conditionner toutes ces épices.*

*Youen*



QU'EST-CE  
QU'ON PEUT  
FAIRE  
ENSEMBLE ?



## Composition de votre panier semaine «21» :

### Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10
500g de courgettes	2.25
700g petit pois	4.90
1 botte d'oignons blancs	2.00
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.25</b>

### Paniers solidaires 8 €:

LEGUMES	Tarif en €
1 salade	1.10
500g de courgettes	2.25
700g petit pois	4.90
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.25€</b>

### Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10
500g de courgettes	2.25
60 g aillet	0.90
700g petit pois	4.90
1 botte d'oignons blancs	2.00
800g épinards	4.25
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.40</b>

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



QU'EST-CE  
QU'ON PEUT  
FAIRE  
ENSEMBLE ?



## RECETTE DE LA SEMAINE

### Velouté glacé express aux petits pois



**Ingrédients pour 4 personnes:**

**Sel, poivre ; 1 l de bouillon de volaille ; 750g de petits pois ; 10cl de crème fraîche ; 2 échalotes ; 25g de beurre ; Feuille menthe fraîche**

**Préparations :**

#### **ÉTAPE 1**

Pelez les échalotes et hâchez-les finement.

#### **ÉTAPE 2**

Faire fondre le beurre dans une cocotte puis faites-y blondir les échalotes en remuant sans cesse. Ajoutez le litre de bouillon. Dès l'ébullition, ajoutez les petits pois. Laissez-les cuire 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Salez et poivrez.

#### **ÉTAPE 3**

Retirez la cocotte du feu et laissez refroidir.

#### **ÉTAPE 4**

Ajoutez la menthe ciselée puis mixez avec un mixeur plongeur jusqu'à obtenir une préparation fine. Passez-la dans une passoire fine pour éliminer les éventuelles peaux de petits pois.

#### **ÉTAPE 5**

Ajoutez la crème et mélangez bien.

#### **ÉTAPE 6**

Laissez refroidir au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

#### **ÉTAPE 7**

Parsemez de feuilles de menthe fraîche avant de déguster.