



## INFORMATIONS :

### Mardi 30 mai

Il y aura également une modification de planning concernant les paniers du **mardi 30 mai (Pentecôte)**, ils seront décalés de quelques heures le mardi après-midi.



Exposition-vente  
Créations des personnes accompagnées  
de L'IME de Minihy-Tréguier  
à L'ESAT du Pays de Paimpol

JEUDI 25 mai 2023  
10h-13h30

- \*Aquarelles
- \*Bijoux
- \*Décoration
- \*Créations tissus..

Illustration: J. Le Gouygat - Conception: P. Barré



Adapei  
Nouvelles

### Jeudi 25 mai :

Les jeunes de l'IME  
de Minihy-Tréguier  
viendront nous voir !



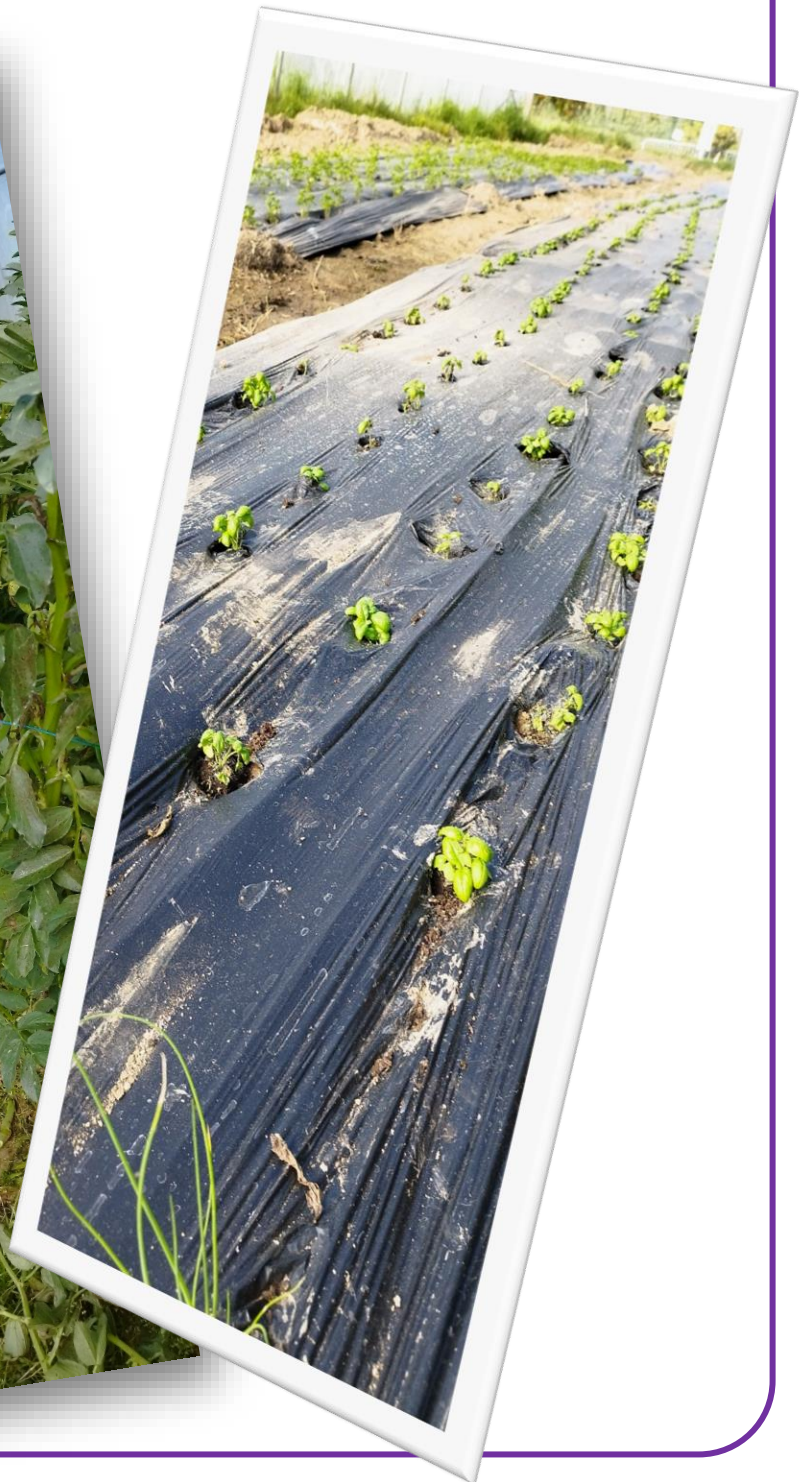
# L'écho des salades

## Parole de jardinier

Frédéric se met régulièrement à la récolte des fèves.

Les bourdons sont nombreux à butiner les fleurs qu'on peine à distinguer dans le feuillage !

Les plants d'aromatiques ont bien démarré. Les derniers en date sont les basilics qui prennent racine !



Composition de votre panier semaine «21» :

**Panier à 10.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
Salade 1 pièce	1.10
Fraises 125gr	1.50
Carottes primeur la botte	3.00
Fèves 600gr	2.70
Pommes de terre nouvelles 400gr	1.80
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.10€</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 1 pièce	1.10
Fraises 125gr	1.50
Carottes primeur la botte	3.00
Fèves 600gr	2.70
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.30€</b>

**Panier à 15.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
Salade 1 pièce	1.10
Courgettes longues 500gr	1.40
Fraises 250gr	3.00
Carottes primeur la botte	3.00
Fèves 700gr	3.15
Pommes de terre nouvelles 800gr	3.60
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.25€</b>



## RECETTE DE LA SEMAINE



### Pâté végétal aux carottes et aux fèves

#### INGRÉDIENTS

- 75 gr de carottes
- 100gr de fèves
- 150 g d'oignons et d'échalotes
- 100 g de graisse de palme
- 150 g de biscotte ou de pain grillé
- 160 g de levure de bière maltée
- 1 bouquet de thym, ciboulette, persil, ail.

**Temps de préparation : 20mn**  
**Temps de cuisson : 20mn**  
**Temps de repos : 24H**

#### PRÉPARATION

Faites cuire 20 mn à feu très doux les carottes, les fèves, les oignons et échalotes dans de la graisse de palme.

Retirez le mélange du feu et y ajouter les biscottes ou le pain grillé bien écrasé.

Ajoutez la levure maltée, les herbes et l'ail hachés très fin et mélangez en ajoutant de l'eau pour avoir un ensemble homogène.

Mettez la préparation et laissez la au frigo 24 heures.