



PANCAKE DE COURGETTES

INGRÉDIENTS

- 1 courgette
- 1 œuf
- 10cl de lait
- 70g farine
- Sel et poivre ;
- 2 gousses d'ail
- Persil haché.

Pour la sauce :

- 100g de fromage frais
- Sel et poivre
- Ciboulette hachée.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 6MN
TEMPS TOTAL : 36MN

PRÉPARATION

La veille, râper la courgette bien nettoyée (sans retirer la peau) à l'aide d'une mandoline et la faire égoutter dans une passoire posée sur une assiette. Laisser au frigo.

Au moment de cuire les pancakes, dans le saladier fouetter l'œuf avec la farine, le lait.

Ajouter la courgette, l'ail émincé, le persil, du sel et du poivre.

Faire chauffer la crêpière avec un peu de beurre ou d'huile et cuire 3minutes chaque face.

Dans le bol, battre le fromage frais avec le sel, le poivre et la ciboulette.

Déguster les pancake chauds avec la sauce.



Besoin d'une idée de recette ?

esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits



Une nouvelle étiquette pour nos pots de miel

Gilles, devenu bénévole après deux années passées à l'Esat, a retravaillé l'étiquette de nos pots de miel. Aidé graphiquement par l'IA, et en suivant les recommandations de l'équipe Apiculture, il a créé une étiquette chatoyante, chaleureuse et intégrant les informations telles que le poids et la DLC (date limite de consommation).





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



RÉSEAU COCAGNE



Marché de producteurs bio

Jeudi 5 juin 2025

de 10 h à 14 h

esatco de Plourivo



Le **Jardin de Paimpol** fête les **40 ans** du label **AB** !

Fraises et légumes bio

Fromages et produits laitiers

Poulets et porc breton

Jus de pomme, confitures, oeufs

Pains et pâtisseries

Mais aussi des objets décoratifs, une visite guidée,
une animation autour des fraises...

Crêpes & galettes sur place ou à emporter

10, chemin Louis-Armez, Plourivo - tél. 02 96 55 41 30 - www.esatco22.fr
jardin.paimpol@esatco22.fr - esatco.cocagnebio.fr

Composition de votre panier semaine 23

Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	4,50 €
1 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,2 ×	AIL Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	2,40 €
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	CONCOMBRE court epineux	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
				15,10 €

Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,6 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,70 €
0,6 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
0,15 ×	AIL Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,80 €
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				10,40 €

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,5 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,25 €
0,6 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				8,15 €

Chaque semaine la composition des paniers est susceptible d'être modifiée
en fonction de nos récoltes. Merci de votre compréhension !