



INFO DE LA SEMAINE



Lors de la vente directe du jeudi 26 avril, certains d'entre vous ont pu déguster les différents pains au levain pétris à la main, cuits dans un four à bois à Plourivo, issus de l'Agriculture biologique proposé par la Mie du Coat

L'Esat de Plourivo devient lieu de dépôt autonome tous les mardis à compter du 12 juin 2018

Pour une première inscription vous pouvez contacter M Julien DUCLOS au 06 75 97 72 53 ou par mail maleborgne@hotmail.fr

Un tableau sera par la suite mis à votre disposition pour vos commandes



Notre gagnante du panier de légumes qui à trouver le poids du panier au « Peser c'est gagner » accompagné de Axel, Anne Claire, Dorine nos vendeurs et M Julien DUCLOS de la mie du Coat



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

Culture du nouveau champ

Après 2 ans de reconversion en pâture par un cultivateur.

Monsieur Le Poursot loic

Nous cultivons aujourd'hui ce champ de 1 Ha 2

Nous y avons mis l'irrigation par aspersion alimentée par la pompe des serres qui a un débit de 6M3 par HEURE

CECI NOUS PERMET DE CULTIVER LES PETITES CULTURES QUI DEMANDENT BEAUCOUP D'EAU

SALADE, radis, carotte à la levée

Ceci Nous épargne un pompage en eau par la tonne à eau qui nous demandait beaucoup de temps et d'imprécision dû à du matériel amateur.

Hery lionel



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :
Suivant la récolte du moment la composition du panier est susceptible
de changer Merci de votre compréhension

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1salade	1.10€
1.5 kg pdt eden	3.00€
1botte de carotte	3.00€
200 g échalotte	1.00€
1 Botte de radis	1.50€
1 courgette	0.90€
Valeur du panier	10.50€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10€
2KG PdT eden	4.00€
1 botte de carotte	3.00€
400 G échalote	2.00€
2 bottes de radis	3.00€
2 courgettes	1.80€
1 bouquet de persil	1.00
Valeur du panier	15.90€





RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons :

Sauter de pomme de terre courgettes carottes aux curry

Temps :

1 HEURE

Préparation :

Cuisson :

Ingrédients :

4 pomme de terre 1 courgette, 5 carottes curry , cumin ,3 échalotes 2 gousse d'ail beurre , huile d'olive ,eau

Préparation

1. *Epluchez les échalotes et l'ail et les hacher finement au couteaux*
2. *Pelez puis laver, les pomme de terre courgette, carottes et les découpes en petits dés.*
3. *Dans une sauteuse faire chauffer 2 cuil é à soupe d'huile d'olive et y faire revenir ail, échalotes*
4. *4 peu après ajouter les dés de légumes*
5. *Remuez, versez 15 cl d'eau dans un bol y a jouter cumin et curry et versez sur les légumes.*
6. *Ajouter sel, poivre beurre et mélanger soigneusement le tout en laissant mijoter à feu doux 1 heure.*