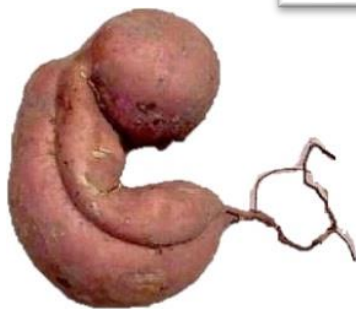
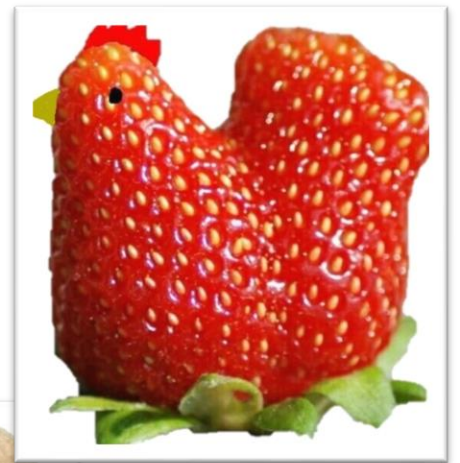
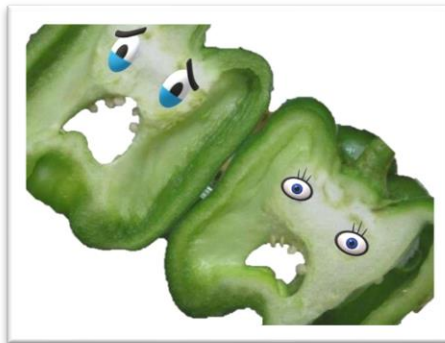
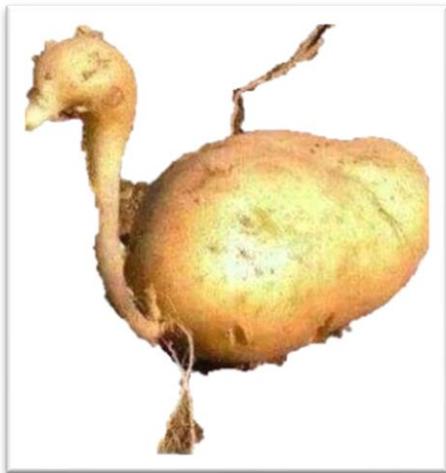


Légumes difformes

Mais drôles en les y
aidant !

2^{ème} partie...



Bébé patate douce...

L'Echo des Salades

Parole de Jardinier

Des nouvelles de la rhubarbe :

Les deux Frédéric ont planté le premier rang de rhubarbes.

Le terre-plein long de 40m, large de plus d'1m et réhaussé de 10cm accueille près de 80 plants !



Le 16 juin prochain aura lieu la dernière vente avant l'été des créations des jeunes de l'IME de Minihy-Tréguier.

Vous les trouverez près de notre vente directe de légumes, aux mêmes horaires, de 10h30 à 13h30.

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

JEUDI 16 JUIN 2022
10h-13h30

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

Composition de votre panier semaine «24» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Persil	1.00
Pomme de terre nouvelle 1kg	3.50
Ail frais 0.2kg	2.4
Courgette 800g	2.24
Oignon jaune 0.5kg	1.45
Valeur du panier	10.59€

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 €
Persil	1.00
Pomme de terre nouvelle 1kg	3.50
Ail frais 0.2kg	2.4
Oignon jaune 500g	1.45
Valeur du panier	8.35€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Courgette 500g	1.40
Pomme de terre nouvelle 1.5kg	5.25
Concombre	1.10
Persil	1.00
Ail frais 0.3kg	3.60
Oignon jaune 1kg	2.90
Valeur du panier	15.25€

Cette semaine une recette du soleil...



Compotée d'oignons à la marocaine

Ingrédients pour 6 personnes

Préparation : 10mn

Cuisson : 3 heures et plus !

- 3 ou 4 beaux oignons jaunes émincés
- 2 bonnes poignées de raisins secs
- 1 c. soupe d'huile d'arachide
- 1 c. soupe de miel
- 2 c. soupe de ras-el-hanout
- eau



Peler et émincer les oignons. Faire chauffer l'huile dans une casserole et faire revenir les oignons 3 min en remuant bien.

Ajouter moitié moins de raisins et mettre sur feu très doux. Ajouter un petit verre d'eau. Laisser compoter lentement, pendant au moins 3 heures, en remuant de temps en temps et en ajoutant de l'eau à chaque fois qu'il en manque. Ajouter le miel et les épices à mi-cuisson.

C'est prêt lorsque le mélange prend une belle couleur et qu'il a la consistance d'une compote.

Servir avec un tagine d'agneau aux citrons confits ou avec des toasts de chèvres chauds.

Variante toute aussi excellente : remplacer le ras-el-hanout et le miel par 1 c-à-c de gingembre moulu, une c-à-s d'eau de fleurs d'oranger, une c-à-s de cannelle et un peu de safran.