



Composition de votre panier semaine 25 :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salades	1.10 €
1 botte d'échalotes nouvelles	2.00 €
1 aubergine	1.08
½ botte d'oignons blancs	1.00
1 kg de pomme de terre	3.00
1 botte de radis	1.50
500g de courgettes	1.50
Valeur du panier	11.18 €



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
2 salades	2.10
1 botte d'échalotes nouvelles	2.00
1 aubergine	1.08
1 aillet	1.00
2 kg de pomme de terre	6.00
1 botte de radis	1.50
½ botte d'oignons blancs	1.00
500g de courgettes	1.50
Valeur du panier	16.18€



Votre lieu de dépôt :

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO 25

PAROLE DE JARDINIER

Voici que depuis quatre semaine, nous débutons la saison au marché de Plouha le mercredi. Notre emplacement s'effectue au même endroit que les années précédentes.

Pour ce faire, nous avons investi dans quatre tables plus légères et plus appropriée à hauteur, en conséquence pour une meilleure approche des légumes sans forcément avoir besoin de se baisser pour se servir ou faire servir.



Anne-Claire et l'équipe du marché. (Julien, Jean-Baptiste, Patrice, Lucie , Anne-Claire)



RECETTE DE LA SEMAINE

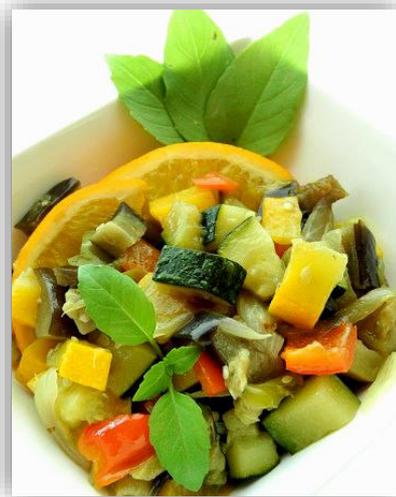
Cette semaine, Anne-Claire vous propose une recette poêlée de courgettes

Ingrédients :

Courgettes, huile d'olive, un oignon

Préparation :

Laver les courgettes, couper les extrémités et les trancher en rondelles. Verser 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle (ou une sauteuse). Faire dorer l'oignon, environ 2 à 3 minutes, puis ajouter les courgettes en rondelles. Faire revenir à feu vif environ 5 min, saler, poivrer.





INFO DE LA SEMAINE

A très bientôt
L'équipe de l'ESAT