

## INFORMATIONS :

### Mail de contact :

L'adresse du jardin change légèrement, veuillez s'il vous plait noter :

[jardin.paimpol@esatco22.fr](mailto:jardin.paimpol@esatco22.fr)

Les mails adressés à l'ancienne adresse seront toujours exploités dans un premier temps.

\*\*\*\*\*

*« Je quitte l'Esat après deux années passées au maraîchage et me tourne vers d'autres projets pour ma retraite bien méritée. Woofing, association, et membre d'un collectif luttant contre les atteintes à l'environnement et au vivant seront les points de départ de ma nouvelle vie ! ...et remettre en état mon jardin ! Merci à tous*

*ceux qui font confiance aux ouvriers qui, par leur travail, vous offrent des légumes et fruits de qualité ! Par vos achats, en mangeant mieux et en encourageant le bio et le local, vous pérennisez leur activité et les encouragez à vous satisfaire ! »*

Gilles



# L'écho des salades

L'interface du site [esatco.cocagnebio.fr](http://esatco.cocagnebio.fr) change et devient plus ludique, plus illustrée, avec plus d'informations sur la vie du maraîchage, et plus de photos ! Les liens avec l'extérieur sont également mis en avant, l'entraide agricole, les ateliers Cuisine avec Camille, nos liens étroits avec les Biocoop locales, le réseau Cocagne et le GAB22, le groupement des agriculteurs bios des Côtes d'Armor.

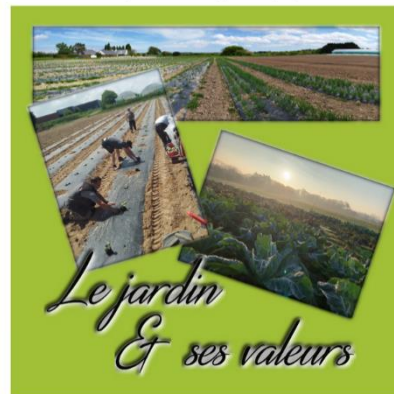
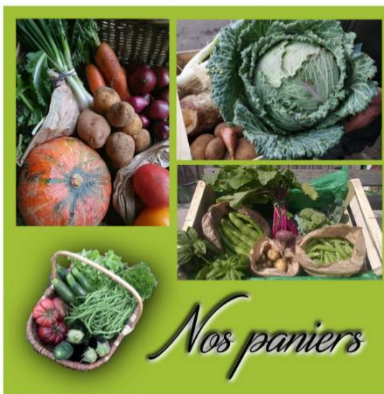
Les recettes de cuisine sont toujours là avec pas moins de 700 recettes ! Vous trouverez toujours les Échos des Salades de 2011 à nos jours.



**La vente directe et le marché**  
Chaque semaine, retrouvez nos légumes bio de saison. Pour plus d'infos semaine par semaine, cliquez ici !

**Nos paniers bio**  
Chaque semaine, votre panier de légumes bio, local & solidaire, à récupérer sur nos lieux de dépôt ! Pour en savoir plus, cliquez ici !

**Le jardin (en images) et ses valeurs**  
Pour un investissement pérenne dans l'économie locale en favorisant le retour à l'emploi de travailleurs accompagnés en milieu protégé.



**Recettes**  
En panne d'idées de menus, une interrogation sur la manière de cuisiner un de nos légumes ou fruits, une idée de dessert ? Répondez ici.

**Nos actualités**  
Toujours l'actualité dans nos champs et dans nos serres ! Sans oublier notre "feuille de chou" hebdomadaire !

**Nos partenaires**  
Les intervenants, les partenaires ou les bénévoles sont nombreux à venir nous voir et participer avec l'équipe du maraîchage !



- Cuisiner nos produits
- Cuisiner notre miel
- Nos desserts !
- Les bases

- L'écho des salades
- L'apiculture à l'Esat
- Les champignons
- Album photos

- Atelier culinaire
- Entraide agricole
- Biocoop Lunesol
- GAB 22

Composition de votre panier semaine «25» :

**Panier à 10.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
Salade 1 pièce	1.10
Petits pois 500gr	3.50
Aubergines 300gr	1.35
Courgettes 600gr	1.68
Carottes la botte	3.00
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.63€</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
Petits pois 400gr	2.80
Carottes la botte	3.00
Courgettes 400gr	1.12
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.02€</b>

**Panier à 15.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
Salade 1 pièce	1.10
Courgettes longues 700gr	1.96
Aubergines 300gr	1.35
Carottes la botte	3.00
Petits pois 700gr	4.90
Pommes de terre nouvelles 700gr	3.15
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.46€</b>

## RECETTE DE LA SEMAINE



# COURGETTES À LA CHAIR À SAUCISSE EN PAPILOTTE

## INGRÉDIENTS

- Courgettes
- Tomates
- Oignons
- Ail
- Chair à saucisse
- Piment déshydraté suivant les goûts
- Thym, romarin, origan

**TEMPS DE PRÉPARATION:**  
10MN  
**TEMPS DE CUISSON**  
40MN  
**TEMPS TOTAL :50MN**

## PRÉPARATION

*Peler en partie les courgettes et les couper en morceaux, les faire blanchir dans un peu de court bouillon avec les tomates.*

*Peler les tomates.*

*Dans une poêle, faire revenir la chair à saucisse, les oignons et l'ail.*

*Mélanger l'ensemble des ingrédients, suivant les goûts, y ajouter le petit piment et les aromates.*

*Placer le tout dans du papier d'aluminium, en faire une papillote et mettre au four th7-8 pendant environ 1/2heure.*