



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



RESEAU COCAGNE





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



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2019

### **PAROLE DE JARDINIER**

***Depuis le début juillet certains de nos collègues de maraichage sont en vacances.***

***Tous les étés nous avons le droit à trois semaines de vacances-  
Pour que vous ayez toujours nos légumes dans vos paniers ainsi  
que pour la vente directe et le marché, nous faisons un roulement  
pour la période estivale***

***Il y a trois équipes :***

- une début juillet***
- une fin juillet début août***
- une mi-août début septembre***

***N'hésitez pas à venir nous rendre visite à l'ESAT durant tout l'été.***

***Lucie et Lionel***



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

SEMAINE NUMERO 29



## Composition de votre panier semaine n 29 :

### Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 kg tomate	3.00€
1 concombre	1.10€
1 aubergine	0.75€
800g courgette	2.40€
500g haricot vert	3.50€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.75 €</b>

### Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10€
1.2kg de tomate	3.60€
1 concombre	1.10€
500g de haricot verts	3.50€
1botte de persil	1.00€
1 poivron vert	0.90€
2 aubergines	1.50€
800g de courgettes	2.40€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.10€</b>





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



## **RECETTE DE LA SEMAINE**

Cette semaine, nous vous proposons Paschtida de courgette

**Cuisson 45 minutes**

### **Paschtida aux courgettes**

**1kg de courgettes coupées en rondelles**

**175g de fêta coupée en dés**

**100g de gruyère râpé**

**3 œufs**

**3 cuillères à soupe de farine**

**1 cuillère à soupe de crème**

**Sel poivre muscade**

**Une recette que j'aime  
beaucoup en été !**

**Recette d'une adhérente panier**

**Faire cuire les courgettes à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres.**

**Bien les égoutter (les presser un peu pour faire sortir l'eau). Mélanger tous les ingrédients avec les courgettes.**

**Beurrer un moule à cake et le remplir avec la préparation.**

**Faire cuire à 180°C jusqu'à que la paschtida soit dorée. Servez bien chaud.**

**Là paschtida se démoule très bien froide et peut se réchauffer au micro-ondes**