



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



Petit Rappel !

Vous pouvez nous retrouver :

- **Chaque vendredi matin sur le marché de Lézardrieux de 8H00 à 13H00**
- **Chaque jeudi matin en Vente Directe à l'Esatco de Plourivo de 10H30 à 13H30**

A Bientôt !





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



L'ECHO DES SALADES

L'ECHO DES SALADES

PAROLE DE JARDINIER

Depuis 15 jours les récoltes de légumes d'été ont véritablement commencé. C'est l'occasion pour nous d'utiliser notre dernier achat : le microtracteur avec sa remorque. Dès le lundi matin, jour de grandes récoltes (tomates, concombres, courgettes, aubergines, haricots verts...) nous faisons attention à notre santé physique en portant le moins possible de caisses chargées : nous plaçons ces caisses dans la remorque du microtracteur qui est conduit par l'un d'entre nous. Nous procédons de même pour les grandes récoltes de salades au champ que nous amenons à l'atelier. Sachant que le mal de dos arrive fréquemment chez les maraîchers (tout comme chez les ouvriers d'espace vert) cet outil améliore considérablement nos conditions de travail et préserve notre santé.

Gwénoyée et Gilles





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



Composition de votre panier semaine «31» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 Salade	1.10
Haricots verts 500gr	3.50
Tomates Andine Cornue 500gr	2.10
Courgettes 500gr	1.40
Aubergine 600gr	2.70
Valeur du panier	10.80€

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 €
1 Salade	1.10
Haricots verts 500gr	3.50
Tomates Andine Cornue 500gr	2.10
Courgettes 500gr	1.40
Valeur du panier	8.10€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 Salade	1.10
Haricots verts 700gr	4.90
Tomates Andine Cornue 1kg	4.20
Courgettes 1kg	2.80
Aubergines 600gr	2.70
Valeur du panier	15.70€



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



RECETTE DE LA SEMAINE



COURGETTES LAIT DE COCO ET CURRY

Temps de préparation : <15 minutes, Temps de cuisson : 5 minutes

Difficulté : Facile

Ingrédients (1 personne) :

- 1/2 oignon
- 1 courgette
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de lait de coco
- 1 c. à café de curry
- Sel et poivre du moulin

Étapes

- Éplucher et émincer l'oignon.
- Laver la courgette et la couper en 2 dans le sens de la longueur, puis la couper en petits morceaux.
- Mettre l'huile dans une poêle et la faire chauffer tout doucement. Ajouter les oignons et attendre qu'ils deviennent translucides, toujours à feu doux.
- Ajouter les courgettes et augmenter légèrement la température. Laisser cuire jusqu'à temps que les courgettes soient tendres.
- Ajouter le curry et le lait de coco, bien mélanger et laisser cuire encore 5 minutes. Servir avec un peu de riz basmati ou thaï.

Vous pouvez déguster votre plat tel quel ou l'accompagner d'une viande ou de crevettes décortiquées réchauffées dans la sauce si vous préférez un plat complet. Le petit plus : quelques raisins secs rajoutés pendant la cuisson raviront les amateurs de sucré-salé !