





«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «32»

PAROLE DE JARDINIER

Me revoilà aujourd'hui pour vous parler de l'atelier maraîchage dont je fais partie. L'ESAT et ses autres ateliers sont actuellement fermés pour trois semaines de vacances.

Mais nous, les maraîchers, nous nous divisons en trois groupes pour entretenir nos beaux légumes qui en cette saison nous rappellent à l'ordre. Entre entretien, récolte et désherbage, nous restons à l'affût.

Les livraisons de paniers ou de commandes se font toujours. Nous sommes également présents sur le marché de Plouha et celui de Lézardrieux. Ainsi, que la vente directe du jeudi aux mêmes horaires de 10h à 15h30.

Même si pendant ces trois semaines, nous mangeons à l'archipel de la maison d'accueil spécialisée, vous pouvez bien sûr passer sur l'heure du midi le jeudi, où un moniteur vous accueillera avec grand plaisir.

Anne-Claire.





Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1€10
800g tomates rondes	2€40
200g tomates cerises	1€26
1 concombre	1€10
800g haricots vert	5€60
1 aubergine	0€75
Valeur du panier	12 € 21



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1€10
1kg tomates rondes	3€
300g tomates cerises	1€89
2 concombres	2€20
2 aubergines	1€50
1kg haricots vert	7€
3 poivrons	2€25
Valeur du panier	17€94



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons « tomates cerises farcies au fromage »

Temps : 15 min

Préparation : 15 min

Ingrédients : 500g tomates cerises, 200g fromages chèvre frais, 2 cuillères huile d'olive, 1 pincée fines herbes.

Préparation :

1. Etape 1

Dans un premier temps, laver les tomates, ensuite couper les queues.

2. Etape 2

Couper le haut de chaque tomate (vous les refermerez une fois farcies), vider les tomates à l'aide d'une petite cuillère.

3. Etape 3

Dans un bol, mélanger le fromage avec l'huile d'olive et les aromates (herbes de Provence, fines herbes ou autre...), une fois le mélange terminé en farcir les tomates puis les fermer au fur et à mesure en les piquant avec les pics.

4. Etape 4

Mettre au réfrigérateur avant de servir.

5. Etape 5



Voilà c'est prêt !

