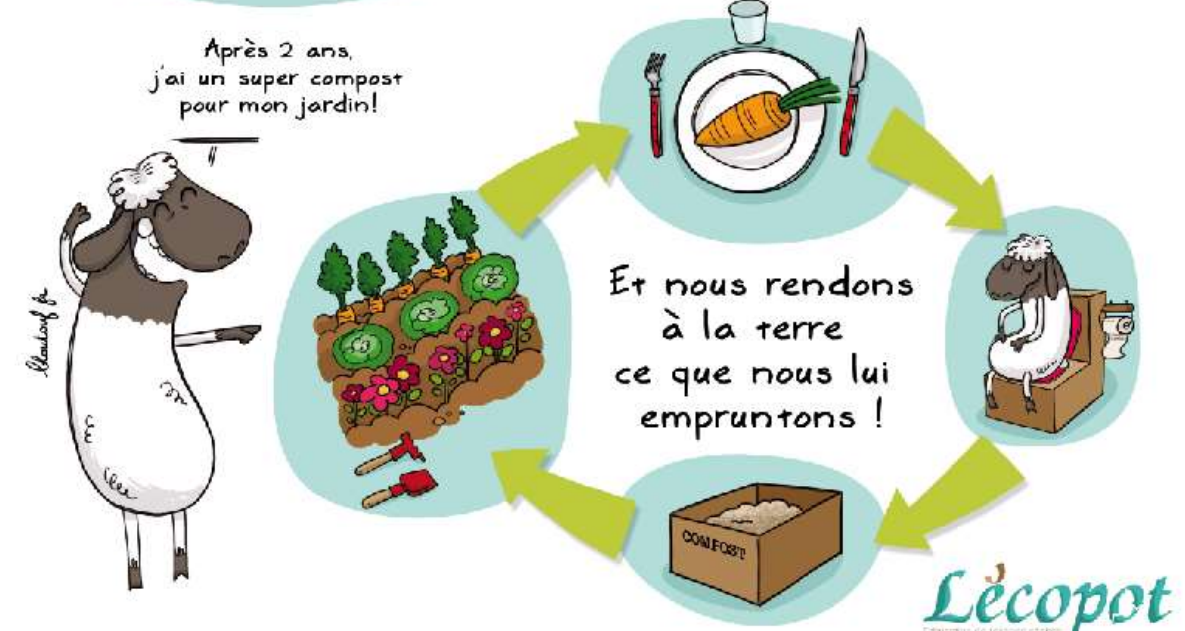
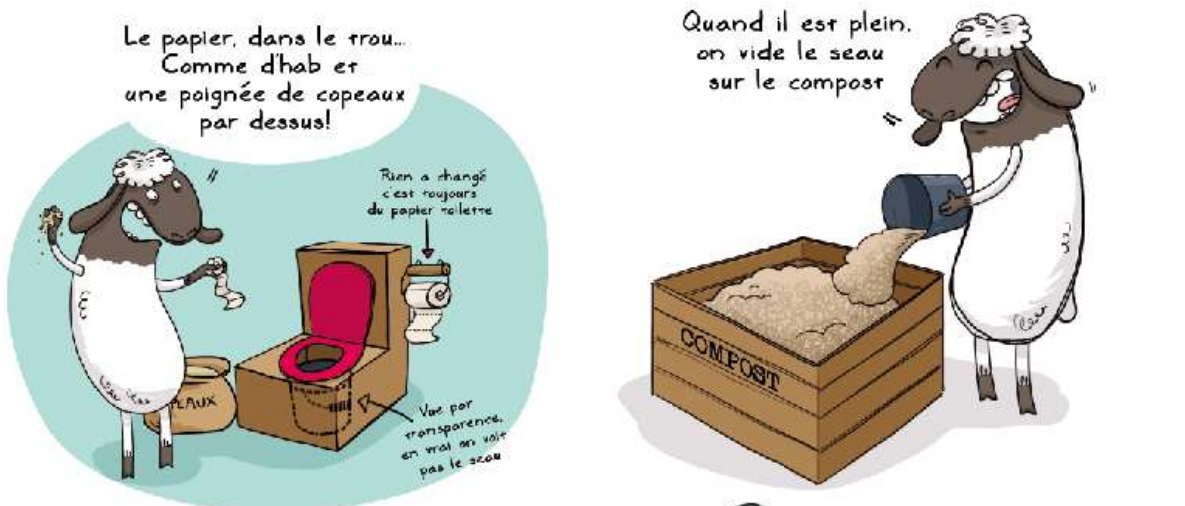




QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?

MODE D'EMPLOI DES TOILETTES SÈCHES À LITIÈRE BIO MAÎTRISÉE



Mode d'emploi réalisé par Bloutouff.fr et Lécopot téléchargeable sur le site www.lecopot.com



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



RESEAU COCAGNE



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2019

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

Composition de votre panier semaine «32» :

PAROLE DE JARDINIER

Comme vous avez pu le constater, cet été, il fait très chaud, même en Bretagne !!!

De ce fait, il pleut très peu, et cela impact principalement nos cultures.

Nous avons même eu un souci technique au niveau de la pompe du forage !

En ce qui concerne le champ de Penhoat, heureusement que nous avons accès à une source pour remplir notre tonne à eau !

« Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : "Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! " »

Et le colibri lui répondit : "Je le sais, mais je fais ma part." » **Mouvement Colibris**

Exemple de goutte d'eau : les toilettes sèches → présent au champ de Penhoat

Pour information, une chasse d'eau utilise 6 à 12 litres d'eau à chaque usage ce qui représente entre 3 500 et 3 800 litres d'eau par an et par personne !

Schéma explicatif en page 4

Christian et Julien



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



Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1,10
300g poivrons	1.35
300g tomates cerises	1.90
600g courgettes	1.45
600g tomates anciennes	2.50
500g aubergines	1.80
Valeur du panier	10.10 €



CADEAU

300g échalotes

Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1,10
300g poivrons	1.35
300g tomates cerises	1.90
600g courgettes	1.45
600g tomates anciennes	2.50
500g aubergines	1.80
900 g d'haricots	5.40
Valeur du panier	15.50 €



CADEAU

300g échalotes





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



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons : « **Confectionner vos conserves de haricots** »



Préparation

1. Pour des conserves de haricots verts parfaites, choisir des légumes frais et tendres.
2. Enlever les deux extrémités de la gousse et les fils. Blanchir les haricots verts à l'eau bouillante pendant 5 minutes puis les rafraîchir à l'eau froide courante. Ces opérations doivent être faites complètement et rapidement pour éviter que pendant la longue conservation des haricots verts, ils ne deviennent aigres.
3. Les égoutter et les ranger verticalement dans les bocaux Le Parfait Super.
4. Couvrir jusqu'à 2 cm du rebord avec de l'eau bouillante, salée à environ 20 g/litre.
5. Fermer et procéder immédiatement à la stérilisation (traitement thermique) des haricots verts pendant 1h30 à 100°C.