



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

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

Composition de votre panier semaine «33» :

### PAROLE DE JARDINIER

Comme chaque année, l'ESAT de Plourivo ferme ses portes pour les congés d'été (Sauf le maraîchage, pour prendre soin de nos cultures et de nos clients 😊)

Mais pour les nouveaux embauchés de l'année, moins de vacances, et c'est l'occasion de venir en renfort et de découvrir l'atelier « Maraîchage ».

Cette année, nous accueillons :

- Elise et Emeline de l'atelier « Entretien des locaux »
- Alan, Erwan et David de l'atelier « Jardin Espace Vert »
  - Didier de l'atelier « Multi Service »

C'est pour eux l'occasion de découvrir un nouveau métier, souvent inconnu pour eux.

### Témoignage

- Elise : « J'adore le maraîchage, si vous avez besoins d'aide, je suis là !!! »
- Emeline : « Cela permet d'être en plein air et de profiter du beau temps »
- Alan : « J'apprécie la bonne ambiance dans l'équipe »
- Erwan : « Ce que j'aime le plus, c'est la récolte des tomates et des haricots »
- David : « J'aime le travail en équipe, la bonne entente et le respect dans le groupe, et cela permet de découvrir des nouveaux collègues »
- Didier : « J'apprécie de faire les récoltes mais moins le désherbage »

Erwan 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
1 concombre	1,10
1 kg de tomates rondes	3,00
500g d'aubergines	1,80
500g courgettes	1,20
400g échalotes	2,00
<b>Valeur du panier</b>	<b>10,20 €</b>



### Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1,10
1 concombre	1,10
1 kg de tomates rondes	3,00
500g d'aubergines	1,80
500g courgettes	1,20
400g échalotes	2,00
900 g d'haricots	5,40
<b>Valeur du panier</b>	<b>15,60 €</b>



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



## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons

### « Salade de gésier de canard confit et pomme fraîche »

- 20 min de préparation - 10 min de cuisson



#### Ingrédients (4 personnes)

- 5 gésiers de canard confits des Landes LAFITTE (bocal 365g)
- 16 cerneaux de noix
- 8 tomates cerise
- 4 œufs de caille
- 1 petit oignon frais
- 20 cl de vinaigrette réalisée avec de l'huile d'olive et vinaigre balsamique
- 1 c à c de sauce soja
- 1 pomme fruit type Pink Lady
- Mélange mesclun et mâche

*Etape 1 : Cuire les œufs de caille pendant 5 min dans de l'eau bouillante légèrement salée, stopper la cuisson dans de l'eau glacée, les écaler une fois refroidis et les couper en 2.*

*Etape 2 : Sortir les gésiers de canard confits du bocal, enlever le maximum de graisse et les passer 1 minute à la poêle à feu moyen. Les émincer en tranches fines et les repasser à la poêle 1 minute.*

*Etape 3 : Laver les tomates cerises et les couper en 4. Laver la pomme, la débarrasser de son trognon et réaliser des tranches très fines. Laver et émincer l'oignon frais.*

*Etape 4 : Préparer la vinaigrette, incorporer les tranches d'oignon frais et assaisonner le mélange de salade.*

*Etape 5 : Disposer dans chaque assiette de façon harmonieuse le mélange de salade, des tranches de pomme, 4 cerneaux de noix, les tomates, une dizaine de tranches de gésiers de canard confits et terminer par l'œuf de caille coupé en 2.*