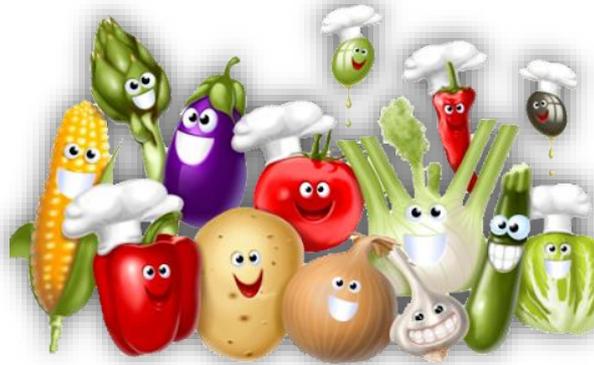




QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?



Vous pouvez nous retrouver :

- **Chaque jeudi matin en Vente Directe à l'Esatco de Plourivo de 10H30 à 13H30**

Ou :

- **Chaque vendredi matin sur le marché de Lézardrieux de 8H00 à 13H00**

A Bientôt !



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



L'ECHO DES SALADES

L'ECHO DES SALADES

PAROLE DE JARDINIER

Avec les mauvaises conditions météorologiques de cet été, les plants sont soumis à des écarts de températures et à de forts taux d'humidité propices aux maladies. Le Botrytis ou pourriture grise est une infection provoquée par le champignon sur les plants de concombres, de tomates et d'aubergines (et de nombreux autres légumes). La sclerotinia est également un champignon ravageur. Une surveillance quotidienne à chaque passage au moment des cueillettes permet d'entretenir et de soigner les plants malades. Un travail minutieux attend les ouvriers 2 fois par semaine : il vont gratter la partie infectée du plant tout autour de la tige et passer au pinceau un mélange de bouillie bordelaise et de lithotamne en poudre (petite algue rouge qui pousse sur les fonds marins près de la côte, en particulier sur les côtes bretonnes, islandaises et scandinaves). Vous aurez compris que c'est un travail chronophage et de petites mains qui est la garantie de légumes Bio d'excellente qualité.



Frédéric Le Bozec et Gilles



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



Composition de votre panier semaine «33» :
1 bouquet de persil plat (50gr) Offert !

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 Salade Batavia verte	1.10
Haricots verts 500gr	3.50
Tomates Rondes 500gr	1.50
Courgette longue 1 kg	2.80
Pommes de terre grenaille 1kg	2.80
Persil Plat 50gr	Gratuit
Valeur du panier	11.70€

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 Batavia verte	1.10
Pommes de terre grenaille 1 kg	1.40
Haricots verts 500gr	3.50
Tomates Rondes 500gr	1.50
Courgette longue 500gr	1.40
Persil Plat 50gr	Gratuit
Valeur du panier	8.90€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 Salade Batavia verte	1.10
Haricots verts 500gr	3.50
Tomates Rondes 1kg	3.00
Courgettes longues 1kg	2.80
Aubergine 500 gr	2.25
Pommes de terre grenaille 1.5kg	2.80
Persil Plat 50gr	Gratuit
Valeur du panier	15.45€



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



RECETTE DE LA SEMAINE



La Pizza gourmande de Gilles : Pizza Poulet Curry Oignon Poivron Ananas

Temps de préparation : <60 minutes, Temps de cuisson : 30 + 18 mns

Difficulté : Facile

- 1 pâte à pizza fine et rectangulaire
- 2 c.a.s d'huile d'olive
- 2 c.a.s de Curry
- 1 Briquette de 200 gr de purée de tomates
- 2 oignons
- 2 poivrons
- 2 blancs de poulet
- 2 boules de mozzarella
- 8 cl de crème fleurette
- Ananas tranche au sirop (petite boîte) en option
- Fromage râpé.

Étapes

Dans une poêle, faire blanchir les oignons dans un peu d'huile d'olive. Rajouter les poivrons coupés en dés. Saler, poivrer. Cuire en remuant 15 mns.

Couper les blancs de poulets en dés et les rajouter dans la poêle avec le curry. Remuer régulièrement pendant 15 minutes. Puis couper le feu et laisser tiédir pendant la préparation de la pâte.

Piquer le fond de pâte pour éviter tout gonflement à la cuisson. Mettre un filet d'huile d'olive sur la pâte et la répartir avec un pinceau en silicone. Faire une petite ouverture sur la briquette de purée de tomate et la disposer uniformément en goutte à goutte.

Disposer ensuite sur la pizza l'ananas coupé en petits cubes puis le contenu de la poêle. Verser un filet de crème fleurette (sauf sur les bords), couper la mozzarella en rondelles fines et les disposer sur la pizza et saupoudrer de fromage râpé.

Cuire à 210°C pendant 18 minutes.