



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



La récolte de Haricots verts est bien avancée, les conditions climatiques ont bien aidé à la pousse mais ont aussi favorisé l'apparition de maladies. D'où une surveillance, ainsi que des passages réguliers dans les rangs pour désherber. Julien (photo3), étudiant à Toulouse, nous aide tout le mois d'août.

Le ramassage se fait en moyenne 3 fois par semaine et la qualité est au rendez-vous. Le succès est là, nos clients en vente directe et au marché de Lézardrieux, les adhérents des paniers nous le disent tous, « ces haricots sont extra ! »

Le personnel et les ouvriers de l'Esat confirment aussi car notre cuisinière Marie-Hélène nous en prépare de temps en temps pour le déjeuner !

Frédéric Le Bozec et Gilles



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



Composition de votre panier semaine «34» :

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 500gr	1,00
Oignon Rouge 400gr	1,34
Valeur du panier	11.24€

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 500gr	1.00
Haricots verts 500gr	3.50
Tomates Rondes 500gr	1.50
Courgette longue 500gr	1.40
Oignon Rouge 200gr	0,67
Valeur du panier	9,17€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 Salade Batavia verte	1.10
Haricots verts 600gr	4,20
Tomates Rondes 1kg	3.00
Courgettes longues 1kg	2.80
Oignon Rouge 400gr	1,34
Pommes de terre grenaille 1kg	2.00
Persil Frisé 50gr	1,00
Valeur du panier	15.44€



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



RECETTE DE LA SEMAINE



Haricots verts à la carbonara

Temps de préparation : 10 minutes, Temps de cuisson : 15 mns

Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- Poivre, Sel
- 4 c.a.s de Parmesan râpé
- 4 c.a.s de Crème fraîche
- 1 gousse d'Ail
- 200 grs de Lardons
- 800 grs d'Haricots Verts
- 2 jaunes d'œufs
- 10 grs de beurre

Étapes

- Dans une poêle, faire revenir dans du beurre l'ail haché, ainsi que les lardons.
- En parallèle, cuire dans une casserole d'eau salée les haricots verts 10 minutes à partir du moment où ça boue.
- Égoutter et les verser dans la poêle avec les lardons.
- Bien mélanger.
- Dans un saladier : battre les jaunes d'œuf, la crème fraîche et 2 cuillères à soupe de parmesan. Saler et poivrer.
- Verser le tout sur les haricots verts et bien mélanger.
- Saupoudrer du reste de parmesan et servir immédiatement. Décorer accessoirement d'un œuf coque sur le plat !