

INFORMATIONS :

Pour les futurs adhérents, voici un petit récapitulatif concernant la gestion de son compte personnel.

Le prélèvement SEPA n'est pas opérationnel pour le moment. Nous avons mis un avertissement à ce sujet sur la page d'accueil du site.

Nous proposons le paiement par chèque en envoi postal ou par virement (dans ce cas nous fournissons sur demande l'IBAN BIC de l'ESAT).



Nos formules

Formule annuelle panier à 10.00 €

A chaque trimestre

- vous créditez votre compte de 120.00€ ou 60.00€ si l'abonnement est à quinzaine.
- Vous recevez toutes les semaines votre panier (sauf exception)

Formule annuelle panier à 15.00 €

A chaque trimestre

- vous créditez votre compte de 180.00€ ou 90.00€ si l'abonnement est à quinzaine.
- Vous recevez toutes les semaines votre panier (sauf exception)

Formule ponctuelle panier à 10.00 €

- Vous créditez votre compte de 50.00€
- Vous déclenchez*
- Vous recevez votre panier ponctuellement

Formule ponctuelle à 15.00 €

- Vous créditez votre compte de 75.00€
- Vous déclenchez*
- Vous recevez votre panier ponctuellement

⇒ **Adhésion de 20€ / an**

Les règlements sont à adresser par chèque à l'ordre de l'Esat de Plourivo ou par virement bancaire (RIB fourni sur demande)



L'Écho



des Salades




La récolte des pommes de terre a bien avancé.

François, Patrice et Paul de l'équipe Jardins et Espaces Verts sont venus prêter main forte !

Les variétés Maïwen et Allians sont de belle qualité et de belle taille.

Pour rappel, la Maïwen a une chair tendre. Sa chair de bonne qualité gustative tient bien à la cuisson, ce qui la rend très polyvalente en cuisine. Savourez-la **en frites, purée, gratin, soupe, velouté, cuite vapeur, en robe des champs, sautée à la poêle, etc.**

La Allians est différente : Appartenant à la famille des pommes de terre à chair ferme, c'est à l'eau, **en salade, en raclette, en gratin ou rissolée qu'on la cuisine.** Sa texture, plutôt ferme, assure une excellente tenue à la cuisson vapeur.



Composition de votre panier semaine «37» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade 1 pièce	1.10€
Pomme de terre Allians de conservation 1kg	2.20€
Tomates rondes 1kg	3.00€
Petits poivrons snacking couleurs 250gr	2.75€
Courge potimarron 1kg	2.50€
Valeur du panier	11.55€

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 €
Salade 1 pièce	1.10€
Pomme de terre Allians de conservation 1kg	2.20€
Courge potimarron 1kg	2.50€
Tomates rondes 1kg	3.00€
Valeur du panier	8.80€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade 1 pièce	1.10€
Pomme de terre Allians de conservation 1kg	2.20€
Tomates rondes 1kg	3.00€
Petits poivrons snacking couleurs 500gr	5.50€
Tomates cerises 250gr	1.58€
Courge potimarron 1kg	2.50€
Valeur du panier	15.88

Recette de la semaine



CHEESECAKE AU POTIMARRON

INGRÉDIENTS

Pour la croûte

- 150g de speculoos
- 50g de noix
- 50g de beurre

Farce

- 400g de purée de potimarron
- 250g de ricotta (fromage) ;
- 3 œufs
- 75g de sucre.

TEMPS DE PRÉPARATION : 1H
CONGÉLATION DU MOULE : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 50MN

PRÉPARATION

Couper en deux un potimarron et mettre les deux moitiés au four pendant 45 minutes Th 6.

A l'aide d'une cuillère à soupe, creuser et vider ensuite les deux moitiés, puis écraser les chairs afin d'obtenir une purée.

Écraser les speculoos et les noix en une poudre assez fine.

Faire fondre le beurre et l'ajouter. Mettre dans un moule à fond amovible et laisser au congélateur 30mn minimum.

Mélanger les ingrédients de la farce et mettre la mixture par-dessus la croûte qui aura durci.

Faire cuire 40 à 50 mn à 190°.

Laisser au moins 2 heures au frigo avant de servir.