



Chers adhérents,

Le Dimanche 14 Octobre 2018

Nous organisons des portes ouvertes à l'ESAT, c'est l'occasion pour nous de rencontrer de nombreuses personnes et ainsi présenter notre Etablissement et ses différents ateliers : Atelier Multiservices, atelier jardin espace vert, atelier maraichage biologique. Nous serions très heureux de vous compter parmi nous

A bientôt



**une p'tite pause
après la récolte !**



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

SEMAINE
NUMERO

«numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

Cette semaine nous avons récoltés les oignons jaunes (2 tonnes environ) et rosés (1 tonne) au champ de Penhoat. Mais nous avons aussi récoltés des haricots verts à l'ESAT. Nous étions quelques ouvriers de l'atelier multi services, Gilles, Dorine, Éric, Romuald, Manu, Loic à avoir donné un coup de main à l'atelier maraichage pour réaliser ces tâches car il y'avait de grosses commandes. Cela était très sympa car il y'avait une bonne ambiance et le soleil était au rendez –vous. J'espère que vous dégusterez avec plaisir tous ces délicieux légumes.

A très bientôt.

Dorine



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
600g coco de PLOURIVO	1.80€
1kg de tomates rondes	3.00€
200 g de tomates cerises	1.26€
1 poivron rouge	0.50€
600g haricots verts	4.20€
Valeur du panier	10.76€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
800g coco de PLOURIVO	2.40€
1 kg tomates rondes	3.00€
300g de tomates cerise	1.89€
2 poivrons rouges	1.00€
800g haricots verts	5.60€
2 concombres	2.20€
Valeur du panier	16.09€





RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons une salade de haricots verts et poivrons aux amandes et à la menthe

Préparation : 10 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients :

1.2 kg d'haricot vert

2 poivrons rouges

100 g d'amande effilées

2 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

5 cuillères à soupe d'huile

6 feuilles de menthe

Préparation :

Etape 1 :

Plonger les haricots verts dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Égoutter et rafraîchir sous l'eau froide.

Etape 2 :

Dans un bol, mélanger le vinaigre, la moutarde, l'huile et la menthe ciselée. Assaisonner. Verser sur les haricots et mélanger.

Etape 3 :

Découper le poivron en lanières et le faire revenir dans une poêle avec de l'huile. Ajouter à la salade et saupoudrer d'amandes effilées.