



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





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



RESEAU COCCAGNE



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2019

### **PAROLE DE JARDINIER**

*La semaine passée, jeudi exactement,  
nous avons récolté le miel de nos petites abeilles.*

*Grâce à nos soins et au bon climat de Plourivo  
notre récolte est encore meilleure que l'année passée.*

*Mais notre travail n'est pas encore terminé.*

*Mercredi 11 septembre nous allons récolter le miel à l'Esat de Lamballe.  
Nous espérons une bonne récolte et que les abeilles soient en bonne santé.*

*Vous pourrez acheter notre miel bientôt car il va être mis en vente  
à l'Esat et aux ouvriers.*

*La récolte se passe en plusieurs étapes :*

- la veille il faut placer des chasses abeilles pour ne pas les récolter aussi !*
- désoperculer les cadres*
- placer les cadres dans la centrifugeuse*
- placer le miel dans le tamis*
- mettre le miel en pot*

*Lucie, Frédérique T. et l'équipe apiculture*



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

SEMAINE NUMERO «38»



Composition de votre panier semaine «38» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1kg de tomates rondes	3€
300g de poivrons verts	1.25€
600g d'oignons rouges	2€
300g d'échalotes	1.5€
1kg de pdt Maiwen	2€
1 salade	1.1€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.85 €</b>



Panier à 15.00€

<b>LEGUMES</b>	<b>Tarifs en €</b>
1.5kg de tomates rondes	4.5€
300g de poivrons verts	1.25€
1kg d'oignons rouges	3.35€
300g d'échalotes	1.5€
1kg de pdt Maiwen	2€
200g Tomates cerises	1.26€
1 salade	1.1€
1 botte de persil	1€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.96€</b>



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



## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons : Poulet au safran, miel et citron

**Ingrédients** : 1 poulet coupé en morceaux, 1 grosse pincée de safran, 400g de carottes coupées en grosse rondelles, 4 belles pommes de terre coupées en quartiers, 8 gousses d'ail pelées et émincées, 2 oignons pelés et hachés, le jus de 2 citrons, 2 cuillères à soupe de miel, 2 cuillères à soupe d'huile, sel et poivre

**Préparation** : Mettre le safran à infuser dans 50cl d'eau bien chaude (mais non bouillante) pendant 30min. Salez et poivrez le poulet. Mettez l'huile à chauffer dans 1 grande marmite, ajoutez les morceaux de poulet et faire dorer pendant 5min. Transférez sur 1 assiette.

Faites revenir l'oignon et l'ail dans la marmite pendant 3min. Ajoutez les carottes les pommes de terre le miel et le jus de citron. Poivrez, mélangez puis ajoutez les morceaux de poulet.

Versez le safran ainsi que l'eau d'infusion dans la marmite. Si nécessaire ajoutez un peu d'eau jusqu'à recouvrir le poulet. Salez, poivrez et laissez mijoter à feu doux et à couvert pendant 45min à 1heure.

Bon appétit messieurs dames