



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





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



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2020

### PAROLE DE JARDINIER

Le manque de pluie de cet été pose encore des problèmes aujourd'hui car les nappes phréatiques ont du mal à se remplir.

C'est la raison pour laquelle depuis hier 2 collègues arrosent les poireaux avec le tracteur et la citerne au champ de Penhoat.

De même à l'Esat nous devons arroser régulièrement les carottes, les salades, les courgettes et les choux-kale.

Nous avons également dû acheter d'autres asperseurs afin de ne pas casser les premiers asperseurs en les déplaçant de cultures en cultures.

Nicolas et Gwénolée





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



## Composition de votre panier semaine «38...» :

### Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10
1kg de tomates rondes	3.00
600gde poivrons de couleurs	2.70
1 botte de carotte	3.00
500g d'aubergine	1.80
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.60</b>

### Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10
1kg de tomates rondes	3.00
600 g de poivrons de couleurs	2.70
1 kg d'aubergines	3.60
1 botte de carottes	3.00
1.2 kg de pommes de terre maiwen	2.64
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.04</b>



### Paniers solidaires 8 €

LEGUMES	Tarif en €
1 salade	1.10
1kg de tomates rondes	3.00
600 g de poivrons de couleurs	2.70
1 botte de carotte	3.00
<b>Valeur du panier</b>	<b>9.80</b>

## RECETTE DE LA SEMAINE



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



Cette semaine, nous vous proposons la recette suivante :

### « Quiche gourmande aux poivrons »



- ***Ingrédients*** : 1 pâte brisée, 3 poivrons rouges ou verts, 2 oignons, 200 g de bacon coupé en lamelles, 3 œufs, 10 cl de crème fraîche, 60 g de gruyère râpé, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre et 1 filet d'huile.

#### Préparation :

1. Etalez la pâte dans un moule à tarte.
2. Lavez et épépinez les poivrons, coupez-les en lamelles. Faites de même avec les oignons. Faites suer ces légumes dans une poêle avec un fond d'huile.
3. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
4. Retirez les légumes de la poêle, laissez refroidir. Faites dorer le bacon dans la même poêle.
5. Déposez les légumes sur le fond de tarte, répartissez le bacon. Fouettez les œufs et la crème fraîche, salez, poivrez et versez le tout sur la tarte.
6. Parsemez de fromage râpé et faites cuire 30 min. Servez bien chaud, avec une salade verte aux échalotes.



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

