

Prochainement à l'Esat de Plourivo

VIDE GRENIER

& Vente de légumes bio

DIMANCHE 2 OCTOBRE 2022



ESATCo Paimpol

10 chemin Louis Armez

PLOURIVO

7h - 17h

Entrée gratuite pour les visiteurs
Buvette et petite restauration sur place
Matelotage - Tournage sur bois - Musique

Inscription à l'ESATCo

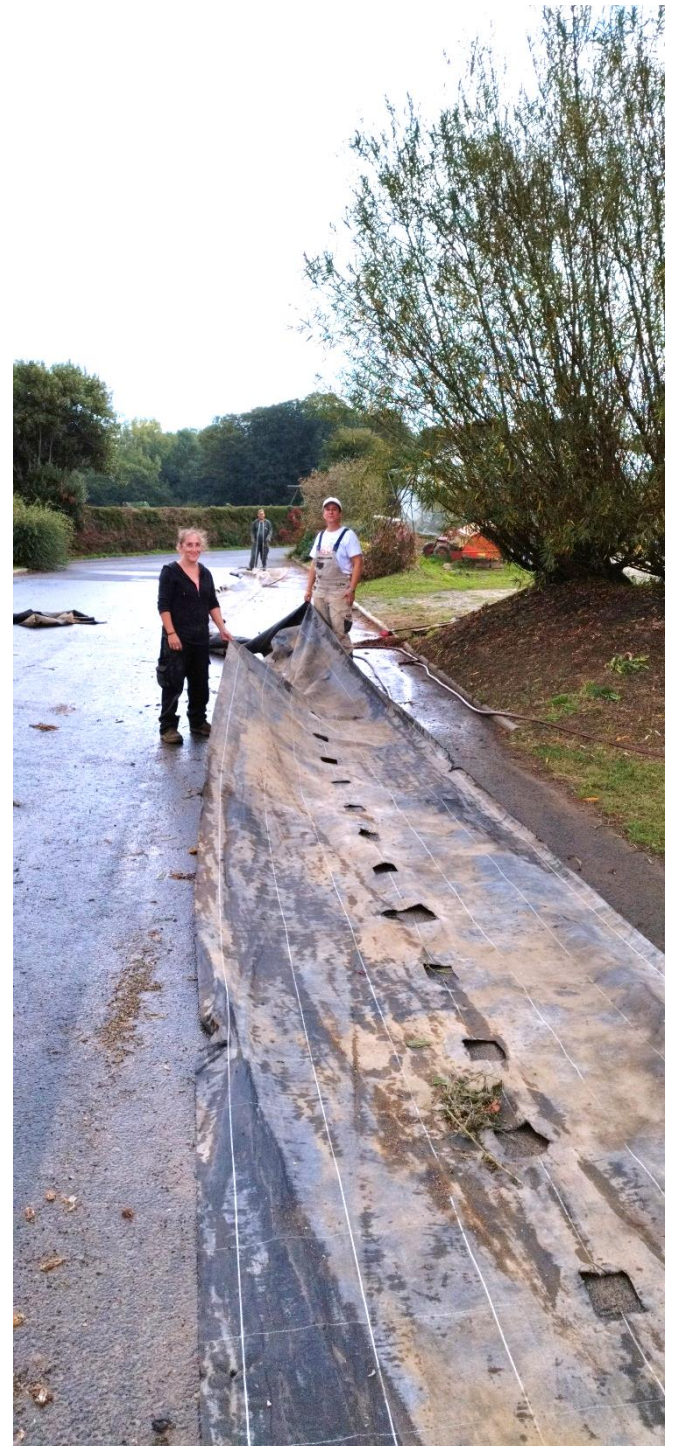
Réservé aux particuliers (2€ le mètre linéaire)

Tél : 06.07.60.99.75 / 07.86.28.22.44

On a tous quelque chose qui traîne et qui pourrait faire le bonheur d'un acquéreur.

Venez vendre vos objets inutiles et offrez-leur une deuxième vie !

L'Écho des Salades



L'automne arrive, il commence à être temps de défaire certains rangs improductifs de plants de courgettes.

Céline, Lucie et Damien posent à plat les baches, les lavent et les brossent. Elles seront stockées pour l'année prochaine ! Rien ne se perd !

Erwan et Fabien prennent de l'avance pour l'année prochaine et préparent, avant de les ranger, les treillis à béton qui serviront de tuteurs pour les poivrons 2023 !

Composition de votre panier semaine «38» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade 1 pièce	1.10€
Carotte 1 botte	3.00€
Tomates rondes 1kg	3.00€
Oignon jaune 500gr	1.45€
Betterave ronde 500gr	1.00€
Ail 100gr	1.20€
Valeur du panier	10.75€

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€
Carotte 1 botte	3.00€
Betterave ronde 500gr	1.00€
Tomates rondes 1kg	3.00€
Valeur du panier	8.10€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade 1 pièce	1.10€
Concombre 1 pièce	1.10€
Tomates rondes 1kg	3.00€
Carotte 1 botte	3.00€
Oignon jaune 500gr	1.45€
Betterave ronde 1kg	2.00€
Aubergine 500gr	2.25€
Ail 150gr	1.80€
Valeur du panier	15.70€

Recette de la semaine



FABRIQUEZ VOTRE KETCHUP MAISON

INGRÉDIENTS

- 1,5 kg de tomates mûres
- 3 gros oignons
- 4 gousses d'ail
- 1 pointe de gingembre frais râpé
- 150 g de cassonade
- 15 cl de vinaigre de cidre
- 3 cuil. à soupe de moutarde
- 0,5 cuil. à café de cumin
- 0,5 cuil. à café de quatre-épices
- 2 clous de girofle
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Lavez les bocaux puis mettez-les dans une grande casserole, avec les caoutchoucs. Couvrez largement d'eau froide et portez lentement à ébullition. Comptez 15 min de cuisson. Egouttez.

Portez une casserole d'eau à ébullition et plongez les tomates 10 secondes. Pelez-les et coupez-les en cubes.

Pelez et hachez l'ail et les oignons. Chauffez l'huile dans une cocotte et faites-les fondre, puis ajoutez les cubes de tomates et le reste des ingrédients. Salez et poivrez.

Couvrez la cocotte et laissez mijoter 30 min sur feu doux.

Mixez la préparation et passez-la au chinois.

Remettez-la dans la cocotte et faites réduire sur feu doux, 40 min.

Versez le ketchup dans les bocaux, fermez-les hermétiquement et réservez-les à l'envers

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN
TEMPS DE CUISSON : 1H30MN
TEMPS TOTAL : 1H50MN