



*Chers adhérents, notre porte ouverte aura donc lieu le
14 Octobre prochain,
de 11h00 à 16h30. Nous comptons sur votre présence*

**Au programme : Présentation des Différentes Activités
De Production**

**Avec Vente de Paniers Bio & de légumes au détail
Visite du Rucher et autres animations
Partenaires : Association « Lire à Plourivo », Tournage sur bois,
Visite du Jardin Partagé, Les Chevaux du Coat, Etc. ...**



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «39»

PAROLE DE JARDINIER

Mardi nous avons récolté des cocos destinés à l'UCPT dans le champ d'un de nos partenaires d'entraide agricole. Nous avons commencé par arracher les plants pour ensuite faire ce que l'on appelle « plumer » c'est à dire que l'on enlève les cocos du plant. L'équipe de sous traitance y était également présente.

Aujourd'hui donc après avoirs récoltés les cocos du champ de L ESAT nous les avons pesés et mis dans les paniers de légumes qui vous seront livrés le jeudi. Vous pouvez donc apprécier la fraîcheur de nos produits. Nous vous demandons alors si c'est possible après avoir vider les sacs en papiers de les remettre dans les paniers (cagettes que nous réutilisons chaque semaine)... merci

En vous souhaitant bonne dégustation ! Dorine





Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10€
1 brocoli	2.60€
2 poivrons rouges	1.00€
1kg tomates rondes	3.00€
1kg d'oignons rouges	3.35€
1 aubergine	0.75
1 bouquet de persil	offert
Valeur du panier	11.80€



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10€
1 brocoli	2.60€
2 poivrons rouges	1.00€
2 aubergines	1.50€
800 g tomates rondes	2.40€
700g de haricots verts	4.90 €
1 kg d'oignons rouges	3.35€
1 bouquet de persil	offert
Valeur du panier	16.85€

Les premiers choux brocoli sont arrivés tôt cette année du fait du temps chaud et sec de ces dernières semaines. Nous vous en faisons profiter les premiers !! En effet, vous êtes nos clients les plus fidèles. Le prix du panier est au-delà des 10 ou 15€ mais pour vous, il restera facturé à prix constant.



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons un Gratin méridional, sauce basilic.

Temps : 1h20

Préparation : 30 min

Cuisson : 50 min

Ingrédients :

2 courgettes, 1 aubergine, 1 poivron rouge ,1 oignon,2 tomates,3 œufs,25 cl de crème fraîche,1 cuillère à soupe de farine,80 g de parmesan en poudre,1 cuillère à soupe de thym,20 feuilles de basilic, Huile d'olive, Beurre, Poivre

Préparation :

Etape 1 : Laver les légumes. Couper les courgettes en petits dés et les faire revenir 5 min dans un filet d'huile d'olive avec le thym, saler et poivrer. Réserver.

Etape 2 : Couper de la même façon l'aubergine, le poivron, l'oignon et les tomates. Poêler à feu vif 5 min tous ces légumes dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler, poivrer. Réserver.

Etape 3 : Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Etape 4 : Dans un saladier, battre les œufs, la farine, la crème et le parmesan. Ajouter les légumes cuits et le basilic ciselé. Saler, poivrer, mélanger.

Etape 5 : Verser la préparation dans un moule à cake beurré.

Etape 6 : Cuire 45 à 50 min au four à 180°C. Couvrir d'un papier aluminium si le gratin se colore trop.

Etape 7 : Laisser refroidir et mettre au frais au moins 4 h avant de servir. Démouler au dernier moment.

Etape 8 : Pour accompagner, préparer une sauce en mixant tous les ingrédients indiqués plus haut.