



Toutes les ouvrières, tous
les ouvriers, le personnel
et tous les encadrants de
l'Esat vous souhaitent une
très bonne année !



Parole de jardinier

Cette année nous poursuivons la vente directe tous les jeudis de 10h à 13h30.

Sur place 2 ouvrières ou ouvriers vous accueillent pour vous renseigner et vous servir. C'est l'occasion d'échanger et d'avoir des infos sur les légumes : recettes, modes de cuisson et/ou de conservation, culture dans le jardin ...

Contrairement au marché, la vente directe vous offre la possibilité d'avoir des légumes en continu grâce à l'approvisionnement sur place . Vous ne pouvez pas avoir plus frais et donc plus vitaminé ! *Océane et Gwénolée*

Voici un aperçu :



Composition de votre panier semaine «03» :

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,6 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
0,5 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,10 €
0,1 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
1 ×	CHOU ROUGE LISSE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
0,6 ×	COURGE BUTTERNUT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
				8,40 €

Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
1 ×	COURGE BUTTERNUT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,1 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
1 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	3,50 €
1 ×	CHOU ROUGE LISSE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
				15,40 €

Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,8 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,40 €
0,8 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,76 €
0,8 ×	COURGE BUTTERNUT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,40 €
0,1 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
1 ×	CHOU ROUGE LISSE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
				10,26 €



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



RECETTE DE LA SEMAINE

.... Besoin d'une idée de recette ?
[nos-produits](#)



<https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner>



SALADE DE CHOU ROUGE ET RADIS NOIR A L'ASIATIQUE

INGRÉDIENTS

- 1/4 de chou rouge
- 1/2 radis noir
- 1/2 pomme
- 1 orange non traitée
- Copeaux de comté au lait cru
- Croûtons de pain complet
- Grains de sésame
- Persil
- Sel et poivre
- 1,1/2 c à s de vinaigre de riz
- 2 c à s de mirin (vinaigre de vin doux asiatique)
- 2 c à s d'huile de sésame grillé
- 1 c à s de sauce soja sucrée : 1 c à s de miel

TEMPS DE PRÉPARATION :
40MN
TEMPS TOTAL :40MN

PRÉPARATION

*Émincer le chou rouge très finement au couteau ou à la mandoline.
Saler et laisser dégorger 20 minutes. Rincer et sécher.
Eplucher le radis noir. Le râpe au gros trou sur une râpe.
Préparer le jus d'orange avec une 1/2 orange. Découper l'autre moitié en morceaux.
Laver et couper la pomme en fines tranches ou lamelles.
Préparer la vinaigrette avec l'huile de sésame, la sauce soja, le mirin et le vinaigre de riz, le miel, le jus d'orange et le poivre. Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre. Réserver.
Déposer sur deux assiettes les lamelles de chou rouge, le radis râpé, les lamelles de pommes et des morceaux d'orange.
Saupoudrer de copeaux de fromage, des petits croûtons de pain complet, de persil ciselé et de graines de sésame.
Arroser de vinaigrette. Servir sans attendre.*