



DIMANCHE
14 OCTOBRE
11h - 16h30

PORTES OUVERTES

ESATco
du Pays de Paimpol



Vous aurez la possibilité de visiter les serres avec présentation de nos techniques de cultures, découvrir notre matériel de travail de sol, mais aussi de découvrir les cultures de plein champ (n'oubliez surtout pas vos bottes !)



Espaces Verts



Multi-Services



Maraîchage Bio



Apiculture

Vente de Paniers Bio et Légumes au détail
Visite du Jardin Partagé **Tournage sur bois**
Association "Lire à Plourivo" **Les Chevaux du Coat**
Visite du Rucher et autres animations



ENTREPRISE DE L'ÉCONOMIE
SOCIALE & SOLIDAIRE

ENTREE LIBRE

10 Chemin Louis Armez
22860 Plourivo
02 96 55 41 30

Affiche réalisée par Sarah, Mathieu et Hélène



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

Depuis 15 jours, nous avons eu l'aide des ouvriers de l'atelier multi-service pour effectuer le ramassage et le plumage des cocos chez notre partenaire de l'entraide de Plourivo. Cette aide a été bénéfique car elle a diminué le temps de ce travail physique pour chacun et l'a rendu très convivial.

Nous avons aussi la possibilité d'avoir l'aide des personnes de l'atelier espace-vert à notre disposition pour les grands travaux tels la récolte (pommes-de-terre, oignons, courges ...) et désherbage (poireaux, choux,)



stockage et sechage des courges sous serre



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1,10 €
1 kg de cocos des Plourivo	3,00 €
600 g de tomates rondes	1,80 €
500 g d'oignons rosés	1,45 €
1 botte de carottes	3,00 €
Valeur du panier	10,35 €

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1,10 €
1 kg de cocos de Plourivo	3,00 €
1 kg de tomates rondes	3,00 €
800 g d'oignons rosés	2,32 €
1 botte de carottes	3,00 €
1,5 kg de pommes de terre	3,00 €
Valeur du panier	15,42 €





RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons comme recette :

« Salade de cocos de Plourivo aux coques et à l'oignon »

Ingrédients :

- 1 kg de **Cocos de Plourivo** à écosser
- 800 g de coques non décortiquées
- 1 bel oignon
- Persil (optionnel)
- Vinaigrette : 4 cuillères à soupe d'huile d'olive - sel & poivre - 1 cuillère à soupe de jus de citron - 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre - 2 cuillères à soupe de jus de cuisson des coques

• Préparation :

Rincez les coques plusieurs fois, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de sable (sinon bonjour la salade « croustillante » mais pas très agréable). Surtout entre les rinçages laissez les coques tremper, et soulevez les pour les enlever de l'eau entre chaque « bain » (sinon pour vous remettez tout le sable sur les coques !). Faites au moins 4 bains.

Faites chauffer une poêle sur feu moyen et y mettre les coques. Ajouter un peu d'eau et couvrir jusqu'à ce que toutes les coques soient ouvertes. Réserver dans un plat jusqu'à complet refroidissement et garder 2 cuillères à soupe de jus de cuisson des coques.

Ecossez les haricots et les mettre à cuire dans un grand volume d'eau bouillante avec un bouquet garni (et surtout ne salez pas l'eau ! Cela rendra les haricots dur ils ne cuiraient plus. Vous pourrez saler plus tard) pendant 40 à 50 minutes sur feu moyen, jusqu'à ce que les haricots soient tendres. Egouttez et réservez.

Dans un bol mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette.

Décortiquez les coques, mettez-les dans un saladier avec les cocos et l'oignon finement ciselé. Ajoutez la vinaigrette, mélangez et servir !

P-S : ajoutez du persil ou de la ciboulette finement ciselés pour ajouter un peu de peps.