



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



Information :

Devant le succès rencontré lors de la première vente de l'IME de Minihy Tréguier, les jeunes réitéreront la vente de leurs créations. Nous sommes certains que vous leur réserverez le meilleur accueil !

Exposition-vente
Créations des personnes accompagnées
de L'IME de Minihy-Tréguier
à L'ESAT du Pays de Paimpol

JEUDI 21 OCTOBRE 2021
9h30-13h30

- *Aquarelles
- *Bijoux
- *Décoration
- *Créations tissus..





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



L'ECHO DES SALADES

L'ECHO DES SALADES ?



PAROLE DE JARDINIER



Les derniers Cocos de Plourivo Saison 2021 !



L'automne est arrivé, il sonne la fin des récoltes de quelques légumes. A cette occasion, et après une première récolte, les plants de Coco de Plourivo ont été arrachés. La deuxième récolte est appelée « plumage » car les plants sont disposés sur des tables de travail où les gousses sont soigneusement détachées et triées. Matthieu et Tanguy sont ici à l'œuvre, en y mettant tout leur savoir-faire et surtout leur patience !

Mathieu, Tanguy et Gilles



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



Composition de votre panier semaine «40» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Pommes de Terre Allians de conservation 1kg	2.20
Oignon Rouge 500 gr	1.68
Poivrons Verts 500g	2.10
Tomates Rondes 1 kg	3.00
Potimarron 800 gr	2.00
Valeur du panier	10.98€

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 €
Pommes de Terre Allians de conservation 1kg	2.20
Oignon Rouge 500 gr	1.68
Tomates Rondes 1 kg	3.00
Potimarron 800 gr	2.00
Valeur du panier	8.88€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Pommes de Terre Allians de conservation 1.5 kg	3.30
Oignon Rouge 1kg	3.35
Tomates Rondes 1kg	3.00
Carottes 500 gr	1.75
Poivrons Verts Carrés 500grs	2.10
Potimarron 800 gr	2.00
Valeur du panier	15.50€



RECETTE DE LA SEMAINE

Gnocchis pommes de terre potimarron



Facile, Préparation 25mn, Cuisson 50mn, Bon marché, Pour 4 personnes :

- 500 g Pommes de terre à purée
- 230 g Farine
- 1 Œuf
- 130 g Potimarron
- 2 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 30 g Parmesan
- 1 Branche de thym
- 15 g Beurre
- Sel
- Poivre

Préparation :

- ❖ Lavez les pommes de terre puis faites-les cuire avec leur peau dans une casserole d'eau salée, départ eau froide pendant une quarantaine de minutes. Egouttez-les.
- ❖ Pelez les pommes de terre encore chaude et passez-les au presse-purée.
- ❖ Coupez la chair de potimarron en petits dés. Poêlez-les dans l'huile avec un peu de sel sur feu moyen/fort pendant une quinzaine de minutes. Ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire. Ecrasez les dés de potimarron.
- ❖ Dans un saladier, mélangez la purée de pommes de terre avec la purée de potimarron, l'œuf, la farine ainsi que du sel.
- ❖ Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne souple et lisse. Façonnez vos gnocchis. Farinez-les légèrement.
- ❖ Plongez vos gnocchis dans une casserole remplie d'eau bouillante salée. Lorsqu'ils remontent à la surface. Egouttez-les.
- ❖ Poêlez-les 5 minutes dans 20 g de beurre. Salez et poivrez selon votre goût.
- ❖ Réalisez des copeaux de parmesan.
- ❖ Servez vos gnocchis en les agrémentant de copeaux de parmesan et de thym frais.