

Les jeunes de l'IME de Minihy-Tréguier reviennent vous voir lors de la vente directe de légumes à l'Esat ce jeudi 13 octobre.

Ce sera l'occasion pour eux de vous présenter et vous vendre leurs créations !

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

JEUDI 13 octobre 2022  
10h-13h30

- \* Epicerie
- \* Bijoux
- \* Décoration
- \* Créations tissus..

Illustration : J. de Gougeon - Conception : B. Saint

 Adapei  
Nouvelles  
Clos d'Amor

# L'Écho des Salades

## Parole de jardinier



Lors de notre vide-greniers du 2 octobre, nous avons organisé un petit jeu inspiré de « la pesée de bourriche ».

Il s'agissait en effet de soupeser un panier rempli de pommes de terre, d'oignons jaunes et rouges, de carottes etc.

80 participants ont tenté leur chance en soulevant de plusieurs manières ce panier.

Les évaluations sont allées bon train et ont oscillé entre 6,100kg et 22kg !

Le panier faisait exactement 9,696kg et c'est Madame Catherine BELLOIR qui gagne le contenu du panier en approchant de très près le poids exact avec son estimation à 9,600kg !

Encore bravo à cette Yviasaise qui est venue chercher son lot remis par Gilles et Mme BARDET, directrice de l'ESAT de Plourivo.



**Composition de votre panier semaine «41» :**

**Panier à 10.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
Salade 1 pièce	1.10€
Pomme de terre de conservation Allians 1kg	2.20€
Tomate ronde 500gr	1.50€
Poireau 500gr	1.50€
Courge Potimarron 1kg	2.50€
Oignon rouge 500gr	1.68€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.48€</b>

Notre  
composition de  
légumes est  
susceptible d'être  
modifiée en  
fonction de nos  
récoltes ... merci  
de votre  
compréhension



**Panier à 15.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
Salade 1 pièce	1.10€
Poivron corno di toro 500gr	2.25€
Pomme de terre de conservation Allians 1kg	2.20€
Tomate ronde 500gr	1.50€
Poireau 1kg	3.00€
Brocoli 700gr	2.31€
Oignon rouge 500gr	1.68€
Courge Potimarron 1.5kg	2.50€
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.54€</b>

**Panier solidaire à 8€**

LEGUMES	Tarifs en €
Salade 1 pièce	1.10€
Pomme de terre de conservation Allians 1kg	2.20€
Tomate ronde 500gr	1.50€
Poireau 500gr	1.50€
Courge Potimarron 1kg	2.50€
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.80€</b>

## Recette de la semaine



# Soupe de potimarron aux oignons rouges

## INGRÉDIENTS

- 1 Potimarron
- 2 Oignons rouges
- 1 gousse Ail
- 30g Beurre
- 30cl Lait
- 30cl Crème fraîche épaisse
- 25g Amandes effilées
- 1 c-à-c rase de curry
- Sel
- Poivre blanc

## PRÉPARATION

Pelez et émincez finement l'ail et les oignons. Ôtez la peau du potimarron, éliminez les parties filandreuses et les graines. Rincez la chair sous l'eau froide et coupez-la en petits morceaux.

Faites chauffer le beurre dans une casserole et faites fondre l'ail et l'oignon. Ajoutez les morceaux de potimarron et faites revenir 5 min à feu doux en remuant.

Versez le lait, la crème fraîche et 20 cl d'eau. Assaisonnez de sel, de poivre et de curry. Couvrez et laissez cuire 20 min à frémissements. En fin de cuisson, mixez la soupe.

Répartissez le velouté dans des bols et servez parsemez d'amandes effilée

**TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN**  
**TEMPS DE CUISSON : 25MN**  
**TEMPS TOTAL : 40MN**