



DIMANCHE
14 OCTOBRE
 11h - 16h30

PORTES OUVERTES

ESATco
du Pays de Paimpol



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



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

Le Comité Régional de la Conchyliculture Bretagne-Nord a confié au CASCI (Centre d'action sociale , Culturelle et d'insertion) et à l'ESAT le nettoyage du littoral (entre la pointe de Biffot ; Plouezec jusqu'à Ploubazlanec) et le tri des déchets .

Dans ce cadre nous sommes allés le mardi 9 Octobre 2018 nettoyer les plages avec une équipe du CASCI. Journée ensoleillée et chaude. Nous avons parcouru une bonne dizaine de kilomètres

Pour chacun d'entre nous se fût une belle expérience :

« Bien, il est important de nettoyer les plages pour la planète, cela fait moins de pollution » CHRISTIAN

« C'était instructif, fatigant, marcher toute la journée sur des rochers, si c'était à refaire je repartirais » LIONEL

« C'était bien, ça change du quotidien, on a eu de la chance avec le temps , je dis oui pour y retourner » SARAH

« Très très intéressant, on devrait faire plus dans l'année de nettoyage de grèves, important aussi de le faire avec des enfants. Si c'est à refaire j'y vais tout de suite » LOIC





En fonction de notre récolte nous sommes parfois amenés à modifier un légume de votre composition

L'équipe maraichage

Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
500g d'épinards	2.65 €
500g de poireaux	1.50 €
1,2kg potimarron	3.00 €
1.5kg pommes de terre « passion »	3.00€
200g d'oignons rosés	0.67€
1 poivron jaune ou rouge ou vert	<i>offert</i>
Valeur du panier	10.82€

Pensez à ramener votre panier vide, il est très précieux pour nous ! MERCI BEAUCOUP A bientôt



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
500g d'épinards	2.65
1kg de poireaux	3.00
1.8kg de potimarron	4.50
1.5kg de pomme de terre « passion »	3.00
600g d'oignons rosés	2.01
2 poivrons jaune ou rouge ou vert	<i>offert</i>
Valeur du panier	15.16€



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, je vous propose :

Gratin de pomme de terre au jambon

Temps : Préparation : 30min Cuisson : 20 min

Ingrédients : 1 kg de pomme de terre, 5 tranches de jambon, 3 oignons, de la moutarde, $\frac{1}{2}$ bol de crème fraîche, 75g de gruyère rapé, $\frac{1}{2}$ verre de lait, poivre, sel, persil

Préparation :

- ✓ Faire cuire les pommes de terre dans un grand volume d'eau salée. Vérifier qu'elles restent un peu fermes au terme de leur cuisson. Peler et émincer les oignons, les faire fondre à la poêle dans un filet d'huile, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Couper le jambon en petits carrés (1cm) et le badigeonner de moutarde.
- ✓ Mélanger la crème fraîche avec le gruyère. Peler les pommes de terre, les couper en rondelles. Mettre le four à chauffer à 220°C. Beurrer un plat à four, en tapisser le fond avec une 1ère couche de pommes de terre.
- ✓ Recouvrir de la moitié du jambon puis de la moitié des oignons. Saler et poivrer. Recouvrir d'une seconde couche de pommes de terre, d'oignons et de jambon, assaisonner de nouveau.
- ✓ Terminer par une couche de pommes de terre, recouvrir du mélange crème fraîche-gruyère et répandre le lait sur la surface. Saler, poivrer, saupoudrer de persil ciselé.
- ✓ Mettre au four pour 20 à 30 mn, la surface doit être bien dorée.

*Il ne vous reste plus qu'à déguster avec une bonne p'tite
salade verte !*