



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



Information :

Les deux gagnants au grand jeu de la pesée des courges ont reçu leur panier de légumes.

M. LE POURHIET, de Paimpol.

M. MERCIER, de Plouagat.



Bravo aux heureux gagnants !



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



L'ECHO DES SALADES

L'ECHO DES SALADES



PAROLE DE JARDINIER

Sensibilisation aux postures de travail

Mardi dernier une équipe d'ouvriers de l'ESAT ont été en formation « Gestes et postures ». Marie, David, Paul, Stanislas, Tanguy, Mickaël, les deux Frédéric, accompagnés de Benjamin, moniteur maraîchage, ont passé la matinée à suivre les conseils des formateurs de la MSA. Ils ont révisé leurs connaissances des os, vertèbres, colonne vertébrale afin d'adopter les bonnes postures et les bons gestes pour éviter le mal de dos. Ensuite, sur le terrain, ils ont mis en application ces bons gestes, comme le port de caisses pleines de légumes.

Mickaël et Gilles





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



Composition de votre panier semaine «43» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade	1.10
Échalotes 600r	3.00
Épinard et Tétragone 1kg	5.30
Poireaux 500gr	1.50
Valeur du panier	10.90€

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

Panier solidaire à 8 €

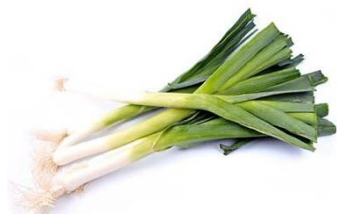
LEGUMES	Tarifs en €
Échalotes 600r	3.00
Poireaux 500gr	1.50
Épinard et Tétragone 500gr	2.65
Salade	1.10
Valeur du panier	8.25€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Pommes de Terre Allians de conservation 1.3kg	2.86
Salade	1.10
Échalotes 600r	3.00
Épinard et Tétragone 1kg	5.30
Poireaux 1kg	3.00
Valeur du panier	15.26€



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



RECETTE DE LA SEMAINE



Quiche Poireaux Miel Curry

Facile, Préparation 15mn, Cuisson 25mn, Bon marché, Pour 4 personnes :

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 2 poireaux
- 2 c.à.c de miel
- Curry
- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 15 gr de margarine...ou de beurre !
- 50 gr de gruyère

Préparation :

- Faites fondre la margarine (ou le beurre...) dans une poêle puis ajoutez les poireaux coupés en rondelles. Laissez cuire le temps que les poireaux deviennent fondants.
- Pendant ce temps, faites préchauffer la pâte feuilletée à 180°C (thermostat 6) pendant 20 minutes.
- Une fois les poireaux fondants, ajoutez le miel et mélangez.
- Puis, ajoutez le curry.
- Dans un bol, mélangez les œufs et la crème fraîche, salez et poivrez.
- Coupez le gruyère en petits dés.
- Une fois la pâte feuilletée précuite, ajoutez les poireaux, le gruyère puis versez la crème fraîche par-dessus.
- Faites cuire à 200°C (thermostat 7) pendant 25 minutes