



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



## Information :

**Les jeunes de l'IME de Minihy-Tréguier viendront vous présenter (et vous vendre !) leurs créations lors de notre vente directe du 4 novembre prochain.**





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



# L'ECHO DES SALADES

L'ECHO DES SALADES



## PAROLE DE JARDINIER



Avant l'hiver, l'heure est venue de mettre à l'abri les courges et les carottes !

Après une courte période de mise à l'abri dans une serre en repos, les courges vont être stockées dans un abri en dur. La photo ne montre qu'une partie du stock qui ne rentrait pas en entier sur ce cliché ! Quant aux carottes, elles sont belles et sucrées cette année.

Il y a de quoi vendre, malgré une production inférieure à celles des années passées.

Gwénoyée



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



## Composition de votre panier semaine «44» :

### Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Pomme de terre grenaille 1kg	1.10
Oignon rosé 700gr	2.35
Poivron vert carré 300gr	1.26
Betterave ronde 500gr	1.00
Carottes 1kg	3.50
Salade	1.10
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.31€</b>

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 €
Salade	1.10
Poivron vert carré 300gr	1.26
Betterave ronde 500gr	1.00
Carottes 1kg	3.50
Pomme de terre grenaille 1,6kg	1.76
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.62€</b>

### Panier à 15.00€

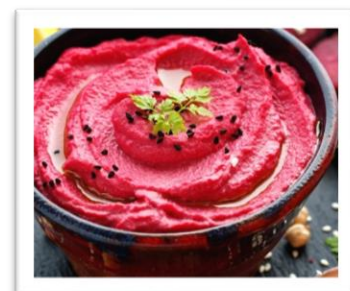
LEGUMES	Tarifs en €
Pomme de terre grenaille 3kg	3.30
Oignon rosé 700gr	2.35
Poivron vert carré 700gr	2.94
Carottes 1kg	3.50
Betterave ronde 500gr	1.00
2 Salades	2.20
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.29€</b>



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



## RECETTE DE LA SEMAINE



### Houmous de betterave rouge

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

#### Ingrédients :

- Betterave rouge cuite : 1
- Pois chiches en conserve 250 g
- Ail 1 gousse
- Tahin (purée de sésame) 1 cuillère à soupe (grand choix en Biocoop)
- Citron 1/2
- Huile d'olive 2 cuillères à soupe
- Cumin en poudre 2 cuillères à café
- Sel 1 pincée

#### Préparation :

1. Découpez la betterave épluchée en cubes. Hachez la gousse d'ail. Pressez le demi-citron.
2. Mixez les dés de betterave rouge avec les pois chiches égouttés, la gousse d'ail hachée, le jus de citron, le tahin, le cumin, l'huile d'olive et la pincée de sel, jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et lisse.
3. Versez le houmous de betterave rouge dans une coupelle et servez avec du pain ou des bâtonnets de crudités à l'apéritif.