

Information :

Conditions générales de votre adhésion :

- En cas de jour férié, la livraison sera effectuée un autre jour de la semaine : les adhérents seront prévenus à l'avance des changements.
- Tous les ans, le Jardin de l'ESAT ferme pendant les vacances de Noël : il n'y aura pas de panier durant cette période.
- L'adhérent, absent le jour du retrait, prévient l'association 15 jours avant la livraison. Lorsque l'adhérent ne retire pas un panier et qu'il n'a pas respecté le délai de prévenance, le panier est considéré comme consommé.

*Cette année, la période de fermeture sera du 23 décembre 2021
(inclus) au 3 janvier 2022 (inclus).*

Vous serez tenus informés des modifications dans les temps !

- Les jeunes de l'IME de Minihiy-Tréguier viendront une dernière fois nous rendre visite le **2 décembre** lors de la vente directe. Ce sera l'occasion de trouver des petits cadeaux et des décorations de fêtes.

L'ECHO DES SALADES

L'ECHO DES SALADES



PAROLE DE JARDINIER



Avant la vente, les poireaux se font une beauté !

La récolte des poireaux se fait à la main ou à la fourche-bêche quand la terre n'est pas trop trempée. Ces jours-ci c'était fait à la main, étant donné la météo ! Sitôt cueillis, les poireaux sont coupés au ciseau ou au coupe-choux puis transportés dans des palox. Stanislas et Frédéric passent au jet les poireaux destinés à la vente. Vu la météo très humide, les poireaux sont en forme !

Frédéric et Gilles

Composition de votre panier semaine «45» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 Chou Romanesco <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	2.80
Poireaux 500gr	1.50
Poivrons 500gr	2.25
Carottes 800gr	2.80
Mâche 100gr	1.05
Valeur du panier	10.40€

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 €
Pomme de terre de conservation Allians 1kg	2.20
Poireaux 1kg	3.00
Poivrons 500gr	2.25
Carottes 800gr	2.80
1 Chou Romanesco <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	2.80
Mâche 200gr	2.10

Panier solidaire à 8€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 100gr	1.05
1 Chou Romanesco <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	2.80
Carottes 800gr	2.80
Poireaux 500gr	1.50
Valeur du panier	8.15€

Valeur du panier	15.15€
-------------------------	---------------



RECETTE DE LA SEMAINE



Fondant de chou romanesco

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes (+10 min précuisson du chou)

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 belle tête de chou romanesco (600 gr de fleurettes)
- 2 œufs
- 100 ml de crème légère
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- Noix de muscade
- Sel et poivre
- 3-4 cuillères à soupe de graine de courge

Préparation :

1. Lavez le chou romanesco puis détaillez le en fleurettes. Faites-le cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit fondant. Égouttez soigneusement.
2. Disposez le chou romanesco dans un blender (hormis quelques fleurettes pour la décoration) puis mixez finement.
3. Ajoutez la maïzena, la crème, les jaunes d'œufs, noix de muscade, sel et poivre.
4. Monter les blancs d'œufs en neige puis incorporez les à la purée de chou romanesque.
5. Disposez dans des ramequins. Décorez de graines de courges et des fleurettes
6. Faire cuire environ 40 minutes à 100°C. Servez bien chaud.

Ces petits fondants accompagneront bien une viande, rouge ou blanche.

Vous pouvez utiliser le concept avec du chou-fleur ou du brocoli.

Ajoutez un peu de fromage râpé ou de parmesan dans le fondant pour une saveur fromagère.