



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



8 / 15 / 22 / 29 NOV.  
esatco vous ouvre ses portes  
Chaque jeudi,  
une filière à découvrir !

A vos  
agendas

Jeudi 22  
Novembre  
2018 de 10h  
à 15h00

retrouvez la

filière

vente

directe

à l'ESAT de  
Plourivo et  
au marché  
extérieur La  
Boite à

Fringues à  
Saint Briec

**JEU 22 NOV.**  
**FILIÈRE VENTE DIRECTE**

• **Marché extérieur à l'ESAT de PLOURIVO** de 10 h à 15 h  
Vente de légumes bio, vêtements, bois de chauffage, végétaux, marquage sur textile.  
esatco Paimpol - 10 Chemin Louis-Armez  
T. 02 96 55 41 30 - accueil.paimpol@esatco.fr

• **Marché extérieur La Boîte à Fringues à SAINT-BRIEUC** de 10 h à 16 h  
Vente de légumes bio, vêtements, bois de chauffage, végétaux, marquage sur textile.  
La Boîte à fringues - 53 rue Chaptal  
T. 02 96 68 23 24 - accueil.stbriec@esatco.fr

MEDIAPILOTE 1018-476



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2018

### PAROLE DE JARDINIER

Nous allons bientôt planter des pommes de terre primeurs (Maiwen) en serre, voici les différentes étapes :

- Nous arrosons les planches de plantation avec les asperseurs verticaux.
- On passe le cultivateur deux fois (cela permet de défoncer le plus gros de la terre)
- On ré arrose avec les asperseurs verticaux
- On passe la roto bêche (cela permet de casser les mottes et de rendre la terre plus meuble)
- On plante les pommes de terre avec une planteuse à pommes de terre (3 rangs)
- On pose un voile pour éviter le gel sur les plants de pommes de terre
- On ré arrose avec les asperseurs verticaux
- On laisse pousser les plants quelques temps
- On bute les rangs avec un buttoir à mains (2 fois)
- On récolte en Mars-Avril

Axel et Yves





SEMAINE NUMERO 47

Composition de votre panier semaine 47 :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
Mâche 150g	1,57 euros
Poireaux 600g	1.80 euros
Echalotes 250g	1.25 euros
1 Potimarrons (1,5-2kg)	3 euros
Radis Green Meat 300g	0.84 euros
Carottes 1kg ou 1 chou romanesco	2,80 euros
<b>Valeur du panier</b>	<b>11,26 €</b>

Panier à 15.00€

<b>LEGUMES</b>	<b>Tarifs en €</b>
Mâche 200g	2.10 euros
Poireaux 1kg	3 euros
Echalotes 500g	2.50 euros
Potimarron (1.5-2kg)	3 euros
Radis Green Meat 500g	1.40 euros
Carotte 1kg ou 1 chou romanesco	2.80 euros
Pomme de terre Grenaille 500g	1 euro
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.80 €</b>





## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons : Crème de potimarron, julienne de poireaux et navets

**Temps : 1h10**

**Préparation : 25 min**

**Cuisson : 45 min**

### Ingrédients :

- 1 potimarron
- 4 poireaux
- 1 carotte
- 1 navet
- 1 pomme de terre
- 1 échalote
- 20 cl de lait
- 20 g de beurre
- 2 grosses cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Persil (ou ciboulette ou cerfeuil, ou les 3)
- Sel
- Poivre

### Préparation :

1. Laver soigneusement les blancs de poireaux. Laver et éplucher la carotte et le navet.
2. Laver, vider, éplucher et couper en petits morceaux le potimarron.
3. Emincer finement l'échalote, 2 blancs de poireaux et la carotte.
4. Mettre à fondre le beurre, faire suer sans coloration l'échalote, les 2 blancs de poireaux et la carotte.
5. Ajouter le potimarron coupé en dés et faire revenir 3 min en prêtant attention à ne pas faire colorer les ingrédients. Ajouter ensuite la pomme de terre coupée en petits dés.
6. Mouiller à hauteur avec de l'eau et ajouter les 20 cl de lait. Saler légèrement, bien mélanger et cuire pendant 45 min à feu moyen en remuant de temps en temps.
7. Pendant la cuisson, émincer en julienne les 2 blancs de poireaux restants et le navet.
8. Faire chauffer l'huile d'olive, mettre à suer la julienne de poireaux pendant 5 min et ajouter le navet taillé en julienne en remuant soigneusement le mélange et faire suer le tout sans coloration pendant encore 5 min.
9. Ajouter 5 cuillères à soupe d'eau et cuire à couvert à feu très doux pendant 15 à 20 min et en prenant soin de mélanger délicatement de temps en temps et assaisonner en fin de cuisson et mettre de côté en gardant la julienne au chaud sans dessécher le mélange.
10. Une fois le potimarron cuit, mixer le tout, passer si possible au chinois, remettre au chaud et ajouter la crème fraîche épaisse et remonter à ébullition pendant 1 min.
11. Rectifier l'assaisonnement, ajouter deux tours de moulin à poivre et réserver.
12. Dressage : mettre dans des assiettes la crème de potimarron, ajouter au centre la julienne de poireaux et de navets. Décorer de persil ou cerfeuil haché et la ciboulette finement ciselée.
13. Déguster.