

Veillez dès à présent noter que la prochaine exposition-vente des jeunes de l'IME de Minihy-Tréguier aura lieu lors de notre vente directe du jeudi 15 décembre 2022 de 10H à 13H30



**JEUDI 15 DECEMBRE 2022**  
de 10h30 à 13h30  
ESAT du Pays de Paimpol

Exposition-Vente  
créations des personnes accompagnées  
de l'IME de Minihy-Treguier

**Ils comptent sur vous !  
Venez nombreux !**

- \* Décorations de Noël
- \* Idées cadeaux:
  - Aquarelles
  - Céramiques
  - Créations en tissus, vinyle...
  - Kit "Sos gâteaux"

Conception: D.

 Adapei Nouelles  
Cafés d'Armor



# L'Écho des salades

 DuoDay  
2022

## Parole de jardiniers



Le DuoDay était de retour le 17 novembre dernier pour sa 5ème édition, partout en France. L'occasion de former de nouveaux duos composés d'un professionnel et d'une personne en situation de handicap pour échanger autour d'un métier, de missions et d'un environnement de travail. Les objectifs ? Briser les barrières et les idées reçues autour du handicap et du milieu professionnel et favoriser l'emploi pour les personnes en situation de handicap.

Ils n'étaient pas moins de 10 ouvriers et ouvrières de l'Esat cette année à se rendre dans des entreprises, administrations, ou associations qui ont joué le jeu. Ils étaient 4 du maraîchage. Céline, Gwénoyée, Frédéric et Valentin.

Frédéric est allé à Plouézec chez M. Sylvain Toullelan, artisan menuisier dans l'entreprise DES FALAISES. Frédéric a posé une porte d'entrée de maison chez un particulier de Plouézec avec la pose d'un tapis de sol assemblé comme un puzzle. Il a pu voir quels outils étaient utilisés pour la pose puis fait le nettoyage de fin de chantier. Une pause-déjeuner au restaurant avec l'entrepreneur a fait que cette journée était plus que satisfaisante !

Valentin est allé dans une entreprise de TP, Armor-Argoat, où il a peint des tamis pour des moissonneuses de maïs-grain, un épandeur à fumier. Il a également démonté une roue d'épandeur avec une clé à chocs pneumatique. Il a ensuite poncé des disques de frein d'épandeur afin d'améliorer le freinage. Une unique journée DuoDay, mais bien remplie !

Voici maintenant le récit de Gwénoyée :

*Pour cette journée, je suis allée dans une porcherie afin de voir si j'avais toujours la main pour m'occuper des porcs. Le matin j'ai surveillé les mises-bas et meulé les dents des porcelets. J'ai suivi les engraisements lors de la soupe.*

*L'après-midi, j'ai aidé à déplacer les cochettes et leurs petits dans une autre salle. Cette journée m'a permis de voir que je n'avais pas perdu la main et que j'avais gardé mes connaissances théoriques et pratiques dans ce domaine.*

Quant à Céline, elle a passé la journée à la Biocoop de Paimpol. Laëticia lui a montré la réception des commandes, la mise en rayon des légumes. Elle a pu voir la chaîne du froid, la réserve des produits secs. Elle a pu également voir les encaissements. Elle a pu suivre la préparation des commandes fournisseurs (ainsi que les messages de fournisseurs, dont un mail de l'Esat !). C'était une bonne expérience où elle a pu voir la fin de la chaîne, c'est-à-dire la commercialisation en final, elle qui travaille au maraîchage, elle a donc vu les clients acheter des légumes de l'Esat !

Elle aimerait faire un stage d'une semaine afin d'approfondir ses connaissances !

Composition de votre panier semaine «48» :

**Panier à 10.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 100gr	1.20€
Épinards 500gr	2.65€
Chou romanesco 1 pièce	3.30€
Pomme de terre de conservation Allians 500gr	1.10€
Courge potimarron 700gr	2.10€
Poireau 400gr	1.20€
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.55€</b>

**Panier à 15.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 200gr	2.40€
Epinards 700gr	3.71€
Pomme de terre de conservation Allians 1kg	2.20€
Chou romanesco 1 pièce	3.30€
Courge potimarron 700gr	2.10€
Poireau 600gr	1.80€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.51€</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 €
Épinards 400gr	2.12€
Chou romanesco 1 pièce	3.30€
Pomme de terre de conservation Allians 500gr	1.10€
Courge potimarron 700gr	2.10€
Poireau 400gr	1.20€
<b>Valeur du panier</b>	<b>9.82€</b>

## Recettes de la semaine



### Cappuccino de potimarron et chantilly Bellota

#### INGRÉDIENTS

- 100 g de jambon ibérique Bellota-Bellota
- 1 potimarron de 1 kg
- 10 brins de cerfeuil
- 500 g de marrons au naturel
- 1,2 l de bouillon de volaille ou de bouillon reconstitué
- 20 cl de crème liquide entière
- huile de noisette
- poivre blanc du moulin
- piment d'Espelette

#### PRÉPARATION

Posez les tranches de jambon sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé et faites-les sécher 30 mn environ à th. 5/150°.

Mixez-les ensuite avec un petit robot.

Lavez le potimarron, ôtez les graines et coupez la chair avec la peau en dés.

Portez le bouillon à ébullition, ajoutez le potimarron et faites cuire 15 mn. Ajoutez ensuite les marrons et le cerfeuil lavé et effeuillé, et poursuivez la cuisson 15 mn.

Passez l'ensemble au mixeur plongeant en ajoutant un peu de sel, de poivre, de piment d'Espelette et quelques gouttes d'huile de noisette. Réservez au chaud.

Fouettez la crème avec un batteur, salez, poivrez et mélangez la moitié du jambon.

Servez le cappuccino dans des coupelles avec la chantilly et parsemez le reste de jambon.

**TEMPS DE PRÉPARATION : 40MN**  
**TEMPS DE CUISSON : 30MN**  
**TEMPS TOTAL : 1H10MN**



### Orecchiette au chou romanesco à la crème d'ail et de citron

#### INGRÉDIENTS

- 500g Orecchiette
- 2 Choux romanesco
- 25cl Crème liquide
- 2 gousses Ail
- 1 Citron jaune bio de préférence pour le zeste
- parmesan râpé pour le service
- 1 Filet d'huile d'olive
- Sel marin
- Poivre du moulin

*Les orecchiette sont des pâtes alimentaires en forme de petites oreilles — oreille se dit orecchio en italien — originaires de la région des Pouilles et du Basilicate.*

**Temps de préparation : 20mn**  
**Temps de cuisson : 20mn**  
**Temps total : 40mn**

#### PRÉPARATION

Séparez les fleurettes des choux romanesco à l'aide d'un petit couteau et lavez-les.

Faites-les cuire à la vapeur douce pendant 8 minutes. Réservez.

Lavez le citron et, à l'aide d'une râpe à microlames, prélevez le zeste.

Pelez et écrasez du plat du couteau les gousses d'ail.

Dans une casserole, faites chauffer doucement la crème avec le zeste de citron et les gousses d'ail écrasées. Salez et poivrez. Couvrez et laissez infuser 10 minutes hors du feu. Filtrez.

Pendant ce temps, faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante, le temps indiqué sur l'emballage.

Égouttez-les et arrosez-les d'huile d'olive. Remettez les pâtes dans la casserole, ajoutez les fleurettes de chou romanesco et la crème filtrée.

Mélangez délicatement et servez aussitôt avec le parmesan râpé.

Vous pouvez à présent visualiser, imprimer et télécharger au format PDF toutes nos recettes en sélectionnant le légume ou le fruit de votre choix à partir du menu « Idées pour cuisiner » puis « Cuisiner nos produits » ! Pour ce faire, il vous suffit de cliquer sur l'image du légume ou du fruit.

<https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits>