

Dans une semaine, les jeunes de l'IME de Minihy-Tréguier viendront exposer et vendre leurs créations lors de notre vente directe



Depuis quelques semaines, des parents d'enfants de l'IME ainsi des membres de l'ESATCO de Tréguier sont adhérents à nos paniers. Un service « livraison » très spécial a été mis en place pour faire la

rotation entre l'IME et l'ESAT ! 



L'Écho des salades

Parole de jardinier



Pendant que Valentin et Frédéric posent la bâche pour les plants de fraisières, un autre Frédéric s'occupe de notre poule Louissette ! Louissette a un vaste enclos, une petite maison en bois pour se protéger des intempéries. Elle cohabite sans problème avec les ruches situées également dans l'enclos.



Composition de votre panier semaine «49» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 200gr	2.40€
Oignon rouge 500gr	1.68€
Brocoli 2 petites pièces	3.30€
Pomme de terre de conservation Maiwen 700gr	1.54€
Carotte 500gr	1.75€
Valeur du panier	10.67€

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 €
Mâche 100gr	1.20€
Brocoli 2 petites pièces	3.30€
Pomme de terre de conservation Maiwen 500gr	1.10€
Carotte 500gr	1.75€
Oignon rouge 400gr	1.34€
Valeur du panier	8.69€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 300gr	3.60€
Radis rond rouge 1 botte	1.50€
Pomme de terre de conservation Maiwen 1kg	2.20€
Brocoli 2 petites pièces	3.30€
Carotte 700gr	2.45€
Oignon rouge 700gr	2.35€
Valeur du panier	15.40€

Recette de la semaine



Timbale de brocoli

INGRÉDIENTS

- 3 cuillères de crème fraîche
- 1 oignon émincé
- muscade
- poivre
- sel
- beurre
- 400 g de brocoli en fleurettes
- 1 œuf plus 1 jaune d'œuf

Temps de préparation : 20mn

Temps de cuisson : 25mn

Temps total : 45mn

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C .

Beurrer légèrement 4 ramequins.

Cuire les brocolis jusqu'à ce qu'il soit très tendres.

Écraser les brocolis et mélanger avec la crème et les œufs.

Ajouter l'oignon, le sel et le poivre.

Le mélange doit être bien homogène.

Mettre le mélange dans les ramequins et cuire 25 mn.

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>