



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



***Cette semaine vous trouverez un
petit cadeau 100 g de mâche
supplémentaire !***

Bonne semaine

L'équipe des maraîchers



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



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2020

SEMAINE NUMERO «4»

PAROLE DE JARDINIER

Bonjour,

Tous les jeudis nous organisons une vente directe de légumes bio cultivés par nos soins au sein de l'ESAT ou dans notre champ de Penhoat peu importe la variété. Vous y retrouverez des produits de saisons toujours bien agencés, nous vous accueillons toujours avec le sourire alors venez nombreux 😊



Dorine



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



Composition de votre panier semaine «4» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
150g de mâche Et 100 g de mâche offerte	1.57€
1 kg de pommes de terre Maiwenn	2.00€
500g oignons jaunes	1.45€
1 botte de blette	1.25€
3 courges Patidou	2.50€
800 carottes	2.24€
Valeur du panier	11.01€



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
150g de Mâche Et 100 g de mâche offerte	1.57€
2 kg pommes de terre Maiwenn	4.00€
500 g oignons jaunes	1.45€
1 botte de blette	1.25€
3 courges Patidou	2.50€
1.6 kg carottes	4.48€
Valeur du panier	15.25€



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



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons

« Un suprême de patidou »

Ingrédients :

1 patidou

2 oignons

2 pommes de terre moyennes

20 g de beurre

1 bouillon de légumes

25 cl de lait

1 pincée de muscade

1 pincée de gros sel

1 morceau de sucre n°4

Préparation :

- 1) Eplucher les oignons, le patidou et les pommes de terre et les couper en petits morceaux.
- 2) Faire revenir les oignons avec le beurre et ajouter les morceaux de patidou ainsi que les pommes de terre.
- 3) Faire revenir environ 5 minutes puis verser le lait, ajouter de l'eau pour couvrir les légumes.
- 4) Ajouter le cube de bouillon de légumes, le morceau de sucre la muscade et un peu de gros sel.
- 5) Laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes, puis mouliner le tout en retirant un peu de bouillon que vous réserverez au cas où le suprême serait trop épais (selon les goûts)