

Prochaine vente des créations des personnes
accompagnées de l'IME de Minihiy-Tréguier

Lors de la vente directe à L'ESAT

Jeudi 10 février 2022 de 10H30 à 13H30

Exposition-Vente
Créations des personnes accompagnées
de L'IME de Minihiy-Tréguier
à L'ESAT du Pays de Paimpol

JEUDI 10 FEVRIER 2022
10h-13h30

- *Aquarelles
- *Bijoux
- *Décoration
- *Créations tissus..

Illustration: J. Le Gouyat - conceptions: P. Barré





L'ÉCHO DES SALADES



PAROLE DE JARDINIER

Petits pois deviendront grands !

Les semis de petits pois ont pris, nous les avons un peu aidés en les disposant dans un local abrité des nuits fraîches.

Une série avait été plantée avant Noël.

Yves a préparé le terrain en professionnel comme vous pouvez le voir ! Ils seront plantés quand vous lirez cet Écho.



Gilles

Composition de votre panier semaine «04» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade Batavia Verte	1.10
Chou Rouge lisse 1 pièce <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	1.60
Pomme de terre de conservation Alix 500gr	1.10
Courge Sucrine du Berry 1kg	2.50
Poireaux 1kg	3.00
Oignon jaune 500gr	1.45
Valeur du panier	10.75€

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 €
Salade Batavia Verte	1.10
Pomme de terre de conservation Alix 500gr	1.10
Chou Rouge lisse 1 pièce <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	1.60
Oignon jaune 200gr	0.58
Courge Sucrine du Berry 1kg	2.50
Poireaux 500gr	1.50
Valeur du panier	8.38€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
2 Salades Batavia Verte	2.20
Oignon Jaune 1kg	2.90
Chou Rouge lisse 1 pièce <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	1.60
Poireaux 1,5kg	4.50
Pomme de terre de conservation Alix 1kg	2.20
Courge Sucrine du Berry 1kg	2.50
Valeur du panier	15,90€



RECETTE DE LA SEMAINE



Courge Sucrine du Berry en gratin

Temps : Préparation 10 min, Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- Courge Sucrine du Berry : 1 kg
- Oignons : 2
- Crème : 25 cl
- Lait : 0.5 L
- Gruyère râpé
- Persil
- Muscade
- Sel Poivre

Préparation :

1. Le plus simple est de couper la courge Sucrine du Berry en grosses tranches, d'enlever les graines et les fibres puis la peau.
2. Dans un plat à gratin : je verse un peu d'huile puis dispose une couche de tranches de courge puis une autre d'oignons puis un peu de gruyère râpé.
3. J'assaisonne avec sel, poivre, muscade et persil haché.
4. Je recommence l'opération.
5. Puis je verse par-dessus la crème et fini avec une couche de gruyère râpé.
6. Je fais cuire à four chaud à 180°C pendant 40 minutes.

Et pour accompagner ? Je déguste avec n'importe quelle viande.