



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



MERCI

Adhésion aux paniers 2024

Bonjour à toutes et tous

Le renouvellement des adhésions pour l'année 2024 va intervenir au mois de janvier. Le montant est de 20€ reste inchangé. Il sera déduit de votre compte.

Nous vous rappelons qu'il est toujours possible l'état de votre abonnement ou de déclarer des périodes d'absence à partir du site <https://esatco.cocagnebio.fr/> en vous connectant avec votre identifiant correspondant à l'adresse mail rattaché au compte.

Si vous avez des problèmes pour vous connecter. Vous avez des problèmes n'hésitez pas nous contacter -Stephanie 06-72-30-90-58 (monitrice) ou à l'adresse jardin.paimpol@esatco22.fr

Merci au nom de toute l'équipe de l'atelier maraichage (professionnel-les et encadrant-es) de vous remercier de votre fidélité.

A bientôt

L'équipe maraichage



L'Écho des Salades



Parole de jardiniers 🧑🌾🧑🌾

Le point sur les pommes de terre nouvelles :

« Nos pommes de terres nouvelles sont encore bien au chaud dans notre bâtiment, nous attendons leur germination avant de les mettre en culture. ?

Nous attendons surtout le rabâchage de notre serre n°6. Nous avons déjà démonté le reste de bâches qui avaient subi la tempête pour faciliter l'intervention des entreprises.

C'est un travail difficile et contraignant qui nécessite des habilitations pour travailler en hauteur. Nous faisons appel à une entreprise locale pour ce type de chantier. Ils maîtrisent parfaitement les techniques qui permettent de tendre la bâche de la serre.

Nous attendons patiemment leur passage pour planter nos pommes de terre 😊

Peut-être à parti de la semaine prochaine 🍀



Composition de votre panier semaine «04» :

Panier à 8€

Qté	Désignation		J	Total
0,5 ×	POMME DE TERRE GRENAILLE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	1,50 €	0,75 €
1 ×	CHOU DEADON	FRANCE-Plourivo	2,80 €	2,80 €
0,1 ×	MESCLUN Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
0,4 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,12 €
0,4 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	1,40 €
				8,27 €

Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	POMME DE TERRE GRENAILLE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	1,50 €	1,50 €
1 ×	CHOU DEADON	FRANCE-Plourivo	2,80 €	2,80 €
1 ×	OIGNON JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,90 €	2,90 €
0,1 ×	MESCLUN Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
0,7 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	3,71 €
1 ×	COURGE SUCRINE DU BERRY Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				15,11 €

Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	POMME DE TERRE GRENAILLE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	1,50 €	1,50 €
1 ×	CHOU DEADON	FRANCE-Plourivo	2,80 €	2,80 €
0,1 ×	MESCLUN Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
0,5 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,65 €
0,6 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	2,10 €
				10,25 €

RECETTE DE LA SEMAINE

.... Besoin d'une idée de recette ?
[nos-produits](#)



<https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner>



GRATIN DE POTIMARRON ET D'ÉPINARDS

INGRÉDIENTS

- 800 g d'épinards frais
- 1kg de chair de potimarron
- 1 c-à-s de farine
- 2 œufs
- 2 c-à-s de crème fraîche
- 1 pincée de sucre
- Huile d 'olive
- Beurre
- Gruyère râpé
- Muscade
- Sel et poivre du moulin

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 1H
TEMPS TOTAL : 1H30MN

PRÉPARATION

Lavez à plusieurs eaux les épinards.

Otez les queues et les grosses nervures.

Faites-les blanchir 3 min dans de l'eau bouillante salée.

Faites bien égoutter et disposez-les dans le fond d'un plat à gratin beurré.

Répandez sur les épinards 2 c-à-s de crème fraîche . Poivrez.

Faites fondre à l'étouffée, dans un peu d 'huile d'olive, la chair de potimarron coupée en morceaux avec le sel, la pincée de sucre.

Quand le potimarron est cuit (20 à 30 min); écrasez le à la fourchette puis incorporez la cuil à soupe de farine, un peu de noix de muscade et les deux jaunes d'œufs.

Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation

Versez le tout sur les épinards.

Saupoudrez de gruyère râpé (quantité selon vos goûts).

Faites gratiner 1/4 heure dans un four chaud et servez immédiatement.