



Chers adhérents et clients,

Les fêtes approchant, nous venons vers vous pour vous prévenir de notre absence au cours de ces fêtes de fin d'année.

L'ESAT de Plourivo fermera ses portes le **jeudi 20 décembre** 2018 au soir et rouvrira le **jeudi 3 janvier** 2019.

De plus, la vente directe s'effectuera le **jeudi 20 décembre** 2018 aux horaires suivantes :

10 h / 13h30.

En 2019, la vente directe redémarre le jeudi 10 janvier.

Merci de votre compréhension.

Nous vous souhaitons de joyeuses fêtes.

L'équipe maraichage.



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

PAROLE DE JARDINIER

Je m'appelle Maël je suis en stage pour trois semaines en maraichage. L'ESAT m'a permis de découvrir un nouveau métier, l'équipe est très ouverte et le stage m'a permis de prendre un peu plus confiance en moi. J'ai participé à la récolte des semences de cocos, le ramassage, le conditionnement ainsi que nettoyage des poireaux. J'ai aussi réalisé des tranchées d'évacuation d'eau dans les serres. J'ai découvert que le métier de maraichage représentait énormément de travail.

« Je ne mets pas longtemps à trouver le sommeil le soir » !.





SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
200g mâche	2€10
2kg pommes de terre grenaille	2€
1kg carottes	2€80
1 chou-fleur ou chou frisé	2€
500g d'oignons rouge	1€68
Valeur du panier	10 €58

Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
200g de mâche	2€10
2kg pommes de terre grenaille	2€
1kg carottes	2€80
1 chou-fleur ou chou frisé	2€
500g oignons rouge	1€68
1kg épinard	5€
Valeur du panier	15€58





RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons un mijoté de carottes et de pommes de terres persillées

Ingrédients pour 4 personnes

- 600g de carottes
- 4 belles pommes de terre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre

Préparation :

Peler les pommes de terres et les carottes.

Les laver puis couper les en rondelles pour les carottes et morceaux pour les pommes de terre.

Peler et émincer finement l'oignon.

Émincer la gousse d'ail.

Faire chauffer d'huile d'olive dans un autocuiseur et y faire fondre l'oignon.

Quand l'oignon est fondu (mais pas coloré), ajouter les carottes et pommes de terre et la gousse d'ail pressée.

Saler et poivrer.

Laisser revenir quelques minutes en mélangeant régulièrement.

Ajouter 25cl d'eau, fermer la cocotte.

Réduire le feu et laisser cuire pendant 15 min après sifflement de la soupape.

Ouvrir la cocotte, laisser mijoter encore une dizaine de minutes pour faire évaporer le jus.

Hacher le persil puis l'ajouter dans la cocotte et mélanger.

Servir

