

Toute l'équipe du maraîchage se joint aux autres équipes et à l'ensemble du personnel pour vous souhaiter un



JOYEUX

NOËL

L'ÉCHO DES SALADES



Parole de jardinier

Toute l'équipe du Jardin vous
souhaite de passer de
Joyeuses Fêtes de fin
d'année !

Les ouvriers et le personnel de l'EsatCo vont prendre un repos bien mérité.

L'Esat sera fermé du 22 décembre 2022 au 2 janvier 2023 inclus.

Dates des livraisons paniers Semaine 1 :

- Mardi 3 janvier 2023 après-midi : Esat Plourivo et Abbaye de Beauport
- Jeudi 5 janvier 2023 : inchangé

Nous vous donnons rendez-vous l'année prochaine, en vous remerciant une nouvelle fois de votre fidélité !



Composition de votre panier semaine «51» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 200gr	2.40€
Échalote 200gr	1.00€
Chou-fleur 1 pièce	3.00€
Pomme de terre de conservation Maiwen 700gr	1.54€
Courge Potimarron 1kg	3.00€
Valeur du panier	10.94€

Notre composition de légumes est susceptible d'être modifiée en fonction de nos récoltes ... merci de votre compréhension



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 300gr	3.60€
Échalote 300gr	1.50€
Chou-fleur 1 pièce	3.00€
Pomme de terre de conservation Maiwen 1kg	2.20€
Courge Potimarron 1kg	3.00€
Miel Pot 200gr	3.50€
Valeur du panier	16.80€

Panier solidaire à 8€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 100gr	1.20€
Échalote 200gr	1.00€
Chou-fleur 1 pièce	3.00€
Pomme de terre de conservation Maiwen 500gr	1.10€
Courge Potimarron 1kg	3.00€
Valeur du panier	8.80€

Recette de la semaine



Curry de potimarron et chou-fleur

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 1 potimarron
- 1 chou-fleur
- 1 boîte de 400 ml de lait de coco
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 1 cuillère à café de curry en poudre ou 2 cuillères à soupe de pâte de curry
- facultatif : 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche hachée
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel



Temps de préparation : 10mn

Temps de cuisson : 33mn

Temps total : 43mn

Prélevez les sommités du chou-fleur (détaillez le chou-fleur en petits bouquets).

Coupez le potimarron en deux, retirez les graines avec la partie centrale filandreuse qui les entoure. Détaillez en quartier le potimarron en suivant les marques naturelles de la courge.

Faites cuire à la vapeur de préférence pendant 15 minute. Potimarron et chou-fleur doivent encore être croquant. A défaut, procéder à une cuisson à l'auto-cuiseur ou cocotte-minute ou encore dans une casserole à l'eau. Réservez.

Epluchez et émincez l'oignon et la gousse d'ail. Faites revenir dans 1 cuillère à soupe d'huile à la sauteuse pendant 3 minutes.

Ajoutez le curry (en poudre ou en pâte). Mélangez bien avec l'oignon.

Ajoutez le concentré de tomate.

Versez le lait de coco et mélangez. Si le mélange est trop crémeux, vous pouvez ajouter 5 à 10 cl de bouillon de légumes (1/4 de cube dilué dans de l'eau chaude).

Salez.

Ajoutez enfin les sommités de chou-fleur et les quartiers de potimarron coupés en dés comme vous le feriez pour des carottes.

Faites cuire à couvert à feu doux pendant 15 minutes. Au moment de servir rectifiez l'assaisonnement en sel et ajoutez la coriandre fraîche hachée.

Dégustez soit en accompagnement d'une viande ou poisson soit en plat unique.