

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



Adapei
Nouvelles
Côtes d'Armor



L'Echo des Salades

Parole de Jardinier

Les nuits sont fraîches, et au lever de soleil, les paysages nous réservent quelques instants magiques !



Composition de votre panier semaine «05» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 100gr	1.05
Chou Frisé de Milan 1 pièce <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	2.30
Pomme de terre de conservation Allians 500gr	1.10
Courge Delicata 500g	1.25
Carottes 1kg	3.50
Échalotes 300gr	1.50
Valeur du panier	10.70€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 300gr	3.15
Échalotes 400gr	2.00
Chou Frisé de Milan 1 pièce <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	2.30
Carottes 1kg	3.50
Pomme de terre de conservation Allians 1.5kg	3.30
Courge Delicata 500g	1.25
Valeur du panier	15,50€

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 €
Mâche 100gr	1.05
Pomme de terre de conservation Allians 500gr	1.10
Chou Frisé de Milan 1 pièce <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	2.30
Échalotes 200gr	1.00
Courge Delicata 500g	1.25
Carottes 500gr	1.75
Valeur du panier	8.45€



RECETTE DE LA SEMAINE



Frites de courge Delicata au four

Temps : Préparation 10 min, Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- Courge Delicata : 1 kg ou 2 petites
- Huile d'olive : 2 c-à-s
- Curry
- Origan séché
- Gruyère râpé
- Sel Poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 190°C/375°F. Tapisser une grande plaque de cuisson avec du papier cuisson (dit parchemin ou sulfurisé).
2. Laver les courges, les couper en deux sur la longueur, sans les peler, puis retirer toutes les graines et filaments. Couper en bâtonnets d'environ 1x8 cm. Il est important que ces bâtonnets soient de taille égale pour qu'ils cuisent de façon uniforme.
3. Dans un grand bol, mélanger l'huile avec le curry, l'origan, sel et poivre (il est possible d'y ajouter un blanc d'œuf). Ajouter les bâtonnets et bien les enrober dans ce mélange. Disposer ensuite les morceaux sur la plaque en une seule couche, sans les tasser, car on veut qu'ils rôtissent et non pas qu'ils cuisent à la vapeur.
4. Placer la plaque dans la partie inférieure du four. Cuire 10-12 min, puis retourner les bâtonnets une fois et continuer ensuite la cuisson pendant 10-12 min additionnelles. Servir.

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