



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](mailto: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 jardinier :

Jeudi dernier, suite à la mise en place du dispositif action bocage initié par Guingamp Paimpol Agglomération permettant l'implantation de haies bocagères. Une entreprise d'aménagement paysager est venue planter des arbres autour de notre champ juxtaposant l'ESAT.

Ceci afin de créer une haie arboricole pour protéger du vent les cultures et pérenniser la biodiversité sur notre site. Ils ont planté 4 variétés locales d'arbres : du châtaignier, de l'érable et deux variétés de chênes

Nous espérons y voir s'installer bientôt une faune sauvage naturellement favorable au développement de nos cultures.

*Céline et Gwénolée*



## Composition de votre panier semaine «05» :

### Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,1 ×	MESCLUN Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
0,4 ×	BETTERAVE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	1,00 €
0,4 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,20 €
0,8 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,76 €
1 ×	COURGE SPAGHETTI	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				<b>8,16 €</b>

### Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,1 ×	MESCLUN Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
0,9 ×	BETTERAVE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,25 €
1 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
1 ×	COURGE SPAGHETTI	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	3,50 €
				<b>15,15 €</b>

### Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,1 ×	MESCLUN Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
0,7 ×	BETTERAVE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	1,75 €
0,8 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,40 €
0,8 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,76 €
1 ×	COURGE SPAGHETTI	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				<b>10,11 €</b>

## RECETTE DE LA SEMAINE

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



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



### BETTERAVES À LA POITEVINE

#### INGRÉDIENTS

- 1 grosse betterave
- 30 g de beurre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c-à-s de vinaigre de vin
- 15 cl de bouillon de volaille ou de veau
- 2 c-à-c de farine
- Poivre et sel.

**TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN**  
**TEMPS DE CUISSON : 35MN**  
**TEMPS TOTAL : 50MN**

#### PRÉPARATION

Eplucher la betterave et la couper en rondelles.

Emincer l'oignon et la gousse d'ail.

Dans une casserole en terre, mettre le beurre à fondre. Faire revenir l'oignon et l'ail à feu doux.

Ajouter les rondelles de betteraves et laisser bien dorer puis saupoudrer de farine des 2 côtés.

Remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la farine roussisse puis mouiller avec le vinaigre et le bouillon.

Saler, poivrer, couvrir la casserole et laisser frémir à petit feu pendant 25 mn environ jusqu'à ce que les betteraves soient bien cuites.

Servir chaud.