



## INFORMATIONS :



Exposition-Vente  
Créations des personnes accompagnées  
de L'IME de Minihy-Tréguier  
à L'ESAT du Pays de Paimpol

JEUDI 16 FEVRIER 2023  
10h-13h30

\*Aquarelles  
\*Bijoux  
\*Décoration  
\*Créations tissus..



**Le 16 février, pendant notre vente directe du jeudi matin,** Laure ISSAURAT de la ferme de Kerbleust à Quemper-Guézennec viendra présenter et vendre sa production.

Seront présents également ce même jour, **16 février**, les jeunes de l'IME de Minihy-Tréguier. Ils viendront comme à l'accoutumée vous présenter et vous vendre leurs créations.

Bonjour à tous et à toutes,

Nous avons le plaisir de vous informer que les prélèvements SEPA seront mis en place le 15/02 pour les paniers pris en Janvier.

S'agissant d'une première, nous vous remercions de nous signaler toute anomalie... 😊

Vous pouvez consulter le solde de votre compte à tout moment sur le site <https://esatco.cocagnebio.fr/>

En vous remerciant pour votre fidélité !

Bien cordialement,

Nathalie PIAT  
Secrétaire d'établissement

**ESATCo - Site du pays de Paimpol**  
10 Chemin Louis Armez - 22 860 Plourivo  
Tél. 02 96 55 41 30 - Fax. 02 96 55 90 75  
[www.esatco.fr](http://www.esatco.fr)

# *L'écho des salades*

## Parole de jardinier

Dans le bio, on revient sans cesse aux fondamentaux...comme le désherbage.

Lucie, Gwénoyée, Valentin, Stanislas et Damien s'affairent dans les rangs de carottes.

Sous serre, ces légumes deviendront plus tard nos « carottes nouvelles », vendues en bottes, celles-ci sont très demandées tant en vente directe, sur le marché de Lézardrieux que chez nos revendeurs Biocoop.

Les adventices sont les premières responsables des pertes de production. Leur concurrence racinaire puis aérienne font du tort aux jeunes pousses de carottes. Stéphanie nous confie qu'il faut amender raisonnablement les sols. Une terre trop riche entraîne forcément une croissance exponentielle des mauvaises herbes et adventices. Un travail de faux semis est également nécessaire. Il consiste à préparer le sol mécaniquement pour faire germer les mauvaises herbes et les détruire dès qu'elles ont germé. Le vrai semis intervient juste après.

Un amendement raisonné, le faux semis puis le désherbage sont donc garants de la qualité des rendements et d'une récolte efficace et saine.



Composition de votre panier semaine «06» :

**Panier à 10.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 200gr	2.40
Navet violet 600gr	1.50
Pleurotes 200gr	2.40
Choux de Bruxelles 500gr	2.25
Pomme de terre de consommation Maiwen 700gr	1.54
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.09€</b>



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	1.20
Navet violet 500gr	1.25
Pleurotes 200gr	2.40
Choux de Bruxelles 450gr	2.03
Pomme de terre de consommation Maiwen 600gr	1.32
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.20€</b>

**Panier à 15.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 300gr	3.60
Navet violet 700gr	1.75
Pleurotes 200gr	2.40
Choux de Bruxelles 700gr	3.15
Oignon jaune 700gr	2.03
Pomme de terre de consommation Maiwen 1kg	2.20
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.13€</b>



## RECETTE DE LA SEMAINE



### CAPPUCCINO DE PLEUROTÉS AUX NOISETTES

#### INGRÉDIENTS

- Pleurote 200 g
- 1 Échalote
- Fond de volaille 400 ml
- Huile de noisettes 2 c à s
- Noisette 200 g
- Crème liquide bien froide 20 cl
- Sel et Poivre

#### PRÉPARATION

*Faire revenir à sec les champignons et l'échalote émincés. Ajouter l'huile de noisettes et mélanger deux secondes. Ajouter le fond, du sel et du poivre.*

*Cuire à petits bouillons 20 minutes. Mixer finement les noisettes.*

*Mixer la soupe finement au blender ou plongeur. Ajouter en cours de route les 2/3 de la poudre de noisettes. Monter la crème en chantilly avec un peu de sel.*

*Pour finir, servir le potage chaud dans des tasses, surmonté de chantilly et décoré de poudre de noisettes.*

Vous pouvez à présent visualiser, imprimer et télécharger au format PDF toutes nos recettes en sélectionnant le légume ou le fruit de votre choix à partir du menu « Idées pour cuisiner » puis « Cuisiner nos produits » ! Pour ce faire, il vous suffit de cliquer sur l'image du légume ou du fruit.

<https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits>

TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN  
TEMPS DE CUISSON : 20MN  
TEMPS TOTAL : 30MN