



QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?





QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2020

PAROLE DE JARDINIER

Cette année nous réalisons la mise en place d'un système de **paniers solidaires** à 8 €. En 2020, le réseau cocagne par un appel à don national, prend en charge 6 € sur 8 € donc ce qui fait que le panier revient à 2€. Cela nous permet de profiter de paniers de légumes bio à moindre cout, ce panier est réservé aux ouvriers de L'ESAT, et l'année prochaine à des personnes bénéficiant de minima sociaux.

Nous sommes pour l'instant une quinzaine de bénéficiaires. Cela va nous permettre de manger sainement, car en lien avec ceci nous aurons 1 fois par mois des cours de cuisine par groupe de 5 personnes avec l'intervenante des ateliers cuisine « C TRES BIO » qui s'appelle Yasmine Ouannoughi. Ces ateliers se dérouleront à son atelier de cuisine à Paimpol, avec nos légumes de Plourivo !

Dorine



QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?



RESEAU COCAGNE



Composition de votre panier semaine «7...» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
2 kg pdt grenaille	2€
150 g de mâche	1.57€
1 kg de carottes	2.80€
800 g de poireaux	2.40€
300 g d'échalotes	1.30€
Valeur du panier	10.47€

Paniers solidaires :

LEGUMES	Tarif en €
1kg pommes de terre grenailles	1€
100 g de mâche	1.05€
1kg de carottes	2.80€
800 g de poireaux	2.40€
300 g échalotes	1.50€
Valeur du panier	8.75€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
4 kg pdt grenailles	4€
200 g de mâche	2.10€
1 kg carotte	2.80€
800g de poireaux	2.40€
300 g échalotes	1.50€
1 chou vert lisse	2.30€
Valeur du panier	15.10€





QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons « tarte poireaux pommes de terre lardons »

1 pâte brisée ou feuilletée
3 œufs
100 g de gruyère râpé
15 cl de lait ou crème fraîche
3 poireaux
5 pommes de terre de taille moyenne
200 g de lardons
Poivre
Sel

1. Epluchez vos potatoes de terre.
2. Lavez-les ainsi que les poireaux dont on aura gardé un maximum de vert pour colorer la tarte.
3. Coupez vos pommes de terre et vos poireaux en cubes et mettez-les à cuire dans de l'eau bouillante salée pendant une vingtaine de minutes (vérifiez que vos pommes de terre sont cuites en les piquant avec un couteau pointu).
4. Pendant ce temps, étalez votre pâte dans un moule à tarte (beurré si vous enlevez le papier sulfurisé) et piquez-la à la fourchette.
5. Allumez votre four à thermostat 7/8.
6. Faites revenir les lardons à la poêle sans ajouter de matière grasse. Une fois cuits, mettez-les sur le fond de tarte.
7. Préparez votre appareil avec les 3 œufs, le lait, le sel, le poivre et le gruyère. Mélangez bien.
8. Egouttez vos pommes de terre et poireaux. Disposez-les sur les lardons. Recouvrez avec l'appareil et enfournez.
9. Surveillez la cuisson qui est approximativement de 50 mn.
10. C'est cuit quand la tarte est dorée.