

## COMMENT COMMANDER SUR NOTRE SITE <https://esatco.cocagnebio.fr/>

- 1- Identifiez-vous dans votre compte
- 2- Cliquez sur Nos Formules
- 3- Choisissez le panier à 10 € ou 15 € soit en commande ponctuelle (à l'unité) soit en abonnement

### FORMULE ANNUELLE \*

En fonction de l'option choisie, vous recevez votre panier **chaque semaine** ou chaque **quinzaine**

#### Panier à 10€ :

- Chaque trimestre, vous créditez votre compte de **120€** par virement SEPA

#### Panier à 15€ :

- Chaque trimestre, vous créditez votre compte de **180€** par virement SEPA

### FORMULE PONCTUELLE \*

Vous choisissez de recevoir votre panier au moment voulu avec 48 heures de délai.

#### Panier à 10€ :

- Vous créditez votre compte de **50€** par virement SEPA

#### Panier à 15€ :

- Vous créditez votre compte de **75€** par virement SEPA

\* Quelle que soit la formule choisie, si l'adhésion annuelle de 20 € n'est pas à jour, elle sera automatiquement ajoutée lors de la première commande. Si le mode de paiement SEPA n'est pas choisi, il sera alors indiqué « paiement au retrait », cette somme sera décomptée du solde du compte, le paiement se faisant par chèque, ou espèces à l'ESAT. Nous conseillons à nos adhérents de payer par prélèvement SEPA. C'est le moyen le plus sûr et le plus rapide pour les deux parties.

# L'Echo des Salades

## *Parole de Jardinier*

*La semaine dernière l'équipe du Multi-Services a donné un sérieux coup de main au maraîchage en triant les pommes de terre.*

*Ce sont au total 5 pallox remplis, soit près de 3 tonnes de pommes de terre qui ont été triées, nettoyées et dégermées manuellement.*

*Quand on dit que le maraîchage est parfois un travail de petites mains, ce n'est pas un vain mot !*



*Ici Marika et Éric à l'oeuvre !*

## Composition de votre panier semaine «07» :

### Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mache 400gr	4.20
Chou vert lisse Cabu 1kg <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	1.60
Pomme de terre de conservation Allians 500gr	1.10
Courge Bleue de Hongrie 1kg	2.50
Oignon jaune 500gr	1.45
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.85€</b>

*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 €
Mache 500gr	5.25
Oignon jaune 1kg	2.90
Chou vert lisse Cabu 1kg <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	1.60
Pomme de terre de conservation Allians 1kg	2.20
Courge Bleue de Hongrie 1,5kg	3.75
<b>Valeur du panier</b>	<b>15,70€</b>

### Panier solidaire à 8€

LEGUMES	Tarifs en €
Mache 200gr	2.10
Pomme de terre de conservation Allians 500gr	1.10
Chou vert lisse Cabu 1kg <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	1.60
Oignon jaune 500gr	1.45
Courge Bleue de Hongrie 1kg	2.50
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.75€</b>



## RECETTE DE LA SEMAINE



### **Velouté à la courge bleue de Hongrie crème coppa et champignons**

Temps total : 1H Préparation : 30min Cuisson : 30min

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 1 kg de chair de courge bleue de Hongrie (le reste de la courge on le coupe en dés pour les futures soupes, et au congélateur)
- 3 belles échalotes
- 5 branches de thym
- 30 cl de lait
- 60 cl d'eau
- Huile d'olive
- Sel, poivre 5 baies
- 1 poignée de noisettes
- 8 tranches de coppa
- 6 champignons de Paris
- 6 cuillères à soupe de crème liquide

#### **Préparation :**

1. Couper la courge en deux, ôter les graines ainsi que tous les filaments. L'éplucher et la couper en dés (plus ils seront petits et plus elle cuira rapidement). Garder 1 kg de chair (mettre le reste au congélateur).
2. Eplucher et émincer les échalotes.
3. Dans une cocotte, verser un peu d'huile d'olive et faire suer quelques minutes les échalotes, puis ajouter les morceaux de courge, monter le feu et faire dorer 5 minutes. Ajouter le thym, le lait et l'eau. Porter à ébullition et laisser cuire 20 minutes à petits bouillons. Lorsque la courge est cuite et bien tendre, mixer et assaisonner selon vos goûts.
4. Pendant que la soupe cuit, concasser grossièrement les noisettes et les torrifiées à sec dans une poêle antiadhésive quelques minutes. Tailler la coppa en lanières et les champignons en lamelles. Faire griller la coppa et faire dorer les lamelles de champignons dans un filet d'huile d'olive.
5. Servir la soupe accompagnée de champignons grillés, de coppa, de noisettes et d'un peu de crème liquide.