

INFORMATION :



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..

Illustration : J. Le Corre / art. Collépien / P. Béart



Adapei
Nouvelles
Cités d'Armor

Le **16 février**, les jeunes de l'IME de Minihy-Tréguier viendront comme à l'accoutumée vous présenter et vous vendre leurs créations.

L'écho des salades

Parole de jardinier

La semaine dernière, nous avons fait débâcher quelques serres dont les bâches avaient besoin d'être renouvelées. En effet, elles ont duré plus d'une dizaine d'années et ont vécu les fortes chaleurs, les tempêtes et le froid.



Dès le lendemain les ouvriers de Sodiser Plélo ont recouvert les arceaux de bâches neuves. C'est reparti pour quelques années ! Pour information, dans les cultures intensives du sud-est de l'Espagne, les bâches sont changées tous les 3 ans !



Composition de votre panier semaine «07» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 200gr	2.40
Chou Deadon 1 pièce	2.30
Poireau 600gr	1.80
Courge Futsu Black 1kg	3.00
Pomme de terre de consommation Allians 500gr	1.10
Valeur du panier	10.60€

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
Chou Deadon 1 pièce	2.30
Poireau 500gr	1.50
Courge Futsu Black 700gr	2.10
Pomme de terre de consommation Allians 500gr	1.10
Valeur du panier	8.20€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 300gr	3.60
Chou Deadon 1 pièce	2.30
Poireau 700gr	2.10
Courge Futsu Black 1kg	3.00
Carotte 600gr	2.10
Pomme de terre de consommation Allians 1kg	2.20
Valeur du panier	15.30€

RECETTE DE LA SEMAINE



CHOU VERT DE PONTOISE (DEADON) AUX POMMES ET BOUDIN BLANC

INGRÉDIENTS

- 1 chou vert de Pontoise (deadon)
- 4 pommes
- 1 oignon
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- sel et poivre
- 3 boudins blancs

PRÉPARATION

Faire cuire les boudins blancs à feu doux durant 30 minutes en les retournant régulièrement.

Pendant ce temps, couper le chou en huit et le faire blanchir durant 10 minutes à l'eau bouillante salée.

Faire revenir l'oignon dans l'huile de tournesol, ajouter le chou soigneusement égoutté et faire cuire à feu assez vif durant 10 minutes.

Ajouter les pommes coupées en quartiers et poursuivre la cuisson durant 5 minutes en remuant régulièrement.

Ajouter les herbes de Provence, saler, poivrer, couvrir et terminer la cuisson à feu doux durant 5 minutes.

Servir ce chou aux pommes bien chaud.

Vous pouvez ajouter du croquant à ce plat en saupoudrant d'éclat de noisettes torréfiées.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN
TEMPS DE CUISSON : 40MN
TEMPS TOTAL : 50MN