

## INFORMATION :

**16 mars : Visite et vente de l'IME de Minihy-Tréguier**

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

JEUDI 16 MARS 2023  
10h-13h30

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

Illustration: J. Le Gouyat - Conception: D. Barré

 Adapei  
Nouvelles  
Côtes d'Armor

# L'écho des salades

## Parole de jardinier

Aussitôt livrées, aussitôt plantées !

Les échalotes sont en terre, l'équipe a profité d'une fenêtre météo clémente pour mettre en terre les échalotes. Après que l'équipe a posé les bâches, Damien a passé le vélo perceur. Cette technique permet de faire des lignes régulières et parallèles. Les trous sont faits à espacements réguliers.

Toute l'équipe se met alors au travail et plante en respectant le sens du bulbe, les racines devant se trouver vers le bas. Les bulbes d'échalote affleurent à 1 cm de la partie supérieure. On va ensuite laisser faire la nature !



Composition de votre panier semaine «09» :

**Panier à 10.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
Salade Feuille de chêne verte 1 pièce	1.10
Mâche 200gr	2.40
Chou-fleur 1 pièce	3.00
Poireau 500gr	1.50
Carotte 500gr	1.75
Pommes de terre de conservation Maiwen 500gr	1.10
<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 €
Salade 1 pièce	1.10
Mâche 300gr	3.60
Chou-fleur la pièce	3.00
Poireau 800gr	2.40
Carotte 800gr	2.80
Pommes de terre de conservation Maiwen 1kg	2.20
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.10€</b>

**Panier solidaire à 8€**

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 100gr	1.20
Chou-fleur 1 pièce	3.00
Poireau 500gr	1.50
Carotte 500gr	1.75
Pommes de terre de conservation Maiwen 500gr	1.10
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.55€</b>

## RECETTE DE LA SEMAINE



# VELOUTÉ CHOU-FLEUR ROQUEFORT ET CROÛTONS

## INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur
- 100 gr de roquefort
- 4 tranches de pain de campagne rassis
- 10 cl de crème liquide
- 1 cube de bouillon de légumes
- Noix muscade
- 1 gousse d'ail
- 1 c-à-s d'huile d'olive

**TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN**  
**TEMPS DE CUISSON : 25MN**  
**TEMPS TOTAL : 55MN**

## PRÉPARATION

Faire cuire les fleurettes de chou-fleur avec un bouillon cube 15 à 20mn.

Préparer les croûtons : trancher votre pain, frotter chaque tranches de pain avec une gousse d'ail coupée en 2, détailler les tranches en petits dés.

Placer les dés de pain dans un bol et mélanger avec l'huile d'olive, la muscade râpée.

Bien mélanger et les étaler sur une plaque allant au four. Les faire dorer sous le grill ou à la poêle avec du beurre pendant 5 minutes environ pour les rendre dorés et croustillants.

Mixer le chou-fleur avec la crème fraîche et ajouter du bouillon de cuisson au fur et à mesure pour obtenir une texture veloutée. Détailler le fromage en dés. et l'ajouter en mixant.

Servez chaud