



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 35

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	2,00€
Cocos Paimpolais 800g	2,40€
Courgettes 1 kg	2,00 €
Tomates 2 kg	4,00€
1 salade	1,00 €
Aubergines 500g	1,75 €
Valeur du panier	13,15 €

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	2,00€
Cocos paimpolais 1kg	3,00 €
Courgettes 1,5kg	3,00 €
Aubergines 500g	1,75 €
2 salades	2,00 €
Tomates 3 kg	6,00 €
Valeur du panier	17,75 €

*Nous profitons de la variété de légumes et de la belle saison pour vous préparer des paniers plus importants que leur valeur. Bonne dégustation !!*

**Paroles de jardinière :** « *Au marché, tu peux, tu peux tout trouver !!* »

Tous les vendredis matins, nous exposons et vendons nos beaux et bons légumes au marché de Lézardrieux.

Dés le jeudi après-midi, nous les récoltons dans la serre et au champ, puis nous les chargeons dans le camion en les protégeant de la chaleur avec une couverture.

A 8 heures le vendredi, départ de l'ESAT, nous embarquons légumes, tréteaux, parasol, sourires et bonne humeur et c'est parti !

A 8 heures 30, tout est prêt pour accueillir le client.

A chaque fois, c'est un nouveau défi car la clientèle est variée et nous devons donc nous adapter.

Patricia



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 35

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	2,00€
Cocos paimpolais 800g	2,40 €
Courgettes 1 kg	2,00 €
Tomates 2 kg	4,00€
1 salade	1,00 €
Aubergines 500g	1,75€
Valeur du panier	13,15 €

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	2,00€
Cocos paimpolais 1kg	3,00 €
Courgettes 1,5kg	3,00 €
Aubergines 500g	1,75 €
2 salades	2,00 €
Tomates 3 kg	6,00 €
Valeur du panier	17,75 €

*Nous profitons de la variété de légumes et de la belle saison pour vous préparer des paniers plus importants que leur valeur. Bonne dégustation !!*

**Paroles de jardinier :** « *Au marché, tu peux, tu peux tout trouver !!* »

Tous les vendredis matins, nous exposons et vendons nos beaux et bons légumes au marché de Lézardrieux.

Dés le jeudi après-midi, nous les récoltons dans la serre et au champ, puis nous les chargeons dans le camion en les protégeant de la chaleur avec une couverture.

A 8 heures le vendredi, départ de l'ESAT, nous embarquons légumes, tréteaux, parasol, sourires et bonne humeur et c'est parti !

A 8 heures 30, tout est prêt pour accueillir le client.

A chaque fois, c'est un nouveau défi car la clientèle est variée et nous devons donc nous adapter.

Patricia

Cette semaine, Patricia nous propose sa recette : « **Confiture de courgettes** » (pour utiliser vos grosses courgettes)

*Ingrédients* : 1 kg de courgettes ; 400g de sucre ; 100 g d'abricots secs ; 100 g de raisins secs ; 1 zeste de citron.

*Préparation* : Eplucher les courgettes, les couper en tronçons et faire macérer une nuit avec les abricots, les raisins et le citron.

Cuire le lendemain environ 2 heures et mettre en pots.

Accompagne toasts avec fromage de chèvre, foie gras...

**Bon Appétit !**



Patricia avec Bruno et Julien

**Petit message** : N'oubliez pas de nous ramener cagettes, sacs plastiques et élastiques. Ainsi ils auront une deuxième vie.

**Infos** : Les paniers du mardi seront déposés sous le préau qui sera fléché pour ceux qui ne peuvent pas venir avant 16h30. Merci de votre compréhension.

Nous vous proposons des pommes de terre à 2 € le kg et des grosses, grosses courgettes à 1 € le kg (voir recette confiture)

Nous pouvons mettre davantage de tomates ou autres légumes sur commande d'une semaine à l'autre.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30      contact@les2rivieres.fr

Cette semaine, Patricia nous propose sa recette « **Confiture de courgettes** » (pour utiliser vos grosses courgettes)

*Ingrédients* : 1 kg de courgettes ; 400g de sucre ; 100 g d'abricots secs ; 100 g de raisins secs ; 1 zeste de citron.

*Préparation* : Eplucher les courgettes, les couper en tronçons et faire macérer une nuit avec les abricots, les raisins et le citron.

Cuire le lendemain environ 2 heures et mettre en pots.

Accompagne toasts avec fromage de chèvre, foie gras...

**Bon Appétit !**



Patricia avec Bruno et Julien

**Petit message** : N'oubliez pas de nous ramener cagettes, sacs plastiques et élastiques. Ainsi ils auront une deuxième vie.

**Infos** : Les paniers du mardi seront déposés sous le préau qui sera fléché pour ceux qui ne peuvent pas venir avant 16h30. Merci de votre compréhension.

Nous vous proposons des pommes de terre à 2 € le kg et des grosses, grosses courgettes à 1 € le kg (voir recette confiture)

Nous pouvons mettre davantage de tomates ou autres légumes sur commande d'une semaine à l'autre.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30      contact@les2rivieres.fr