



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 12 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mélange salade 150g	2.25 €
Carottes 1kg	2.50 €
Poireaux 500g	2.50 €
Oignons 400g	1.12 €
Epinards 500g	2.50 €
	€
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.87 €</b>

Légumes	Prix
Mélange salade 200g	3.00 €
Carottes 1,2kg	3.00 €
Poireaux 1kg	2.50 €
Oignons 500g	1.40 €
Côtes de blettes 800g	1.76 €
Epinards 600g	3.00 €
Chou rouge 1/2	1.10 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.70 €</b>

**Parole de jardinier : « Une nouvelle tenue. »**

L'ESAT de Plourivo fait partie du groupement de tous les ESAT de l'ADAPEI des côtes d'Armor. C'est pour cette raison qu'il est nommé maintenant ESATCO. Tous les ouvriers de ces ESAT ont reçu une casquette et un gilet polaire brodés à ce logo orange et gris. Nous faisons partie d'une très grande équipe.

Tanguy



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 12 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mélange salade	2.25 €
Carottes 1kg	2.50 €
Poireaux 500g	2.50 €
Oignons 400g	1.12 €
Epinards 500g	2.50 €
	€
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.87 €</b>

Légumes	Prix
Mélange salade 200g	3.00 €
Carottes 1,2kg	3.00 €
Poireaux 1kg	2.50 €
Oignons 500g	1.40 €
Côtes de blettes 800g	1.76 €
Epinards 600g	3.00 €
Chou rouge 1/2	1.10 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.70 €</b>

**Parole de jardinier : « Une nouvelle tenue. »**

L'ESAT de Plourivo fait partie du groupement de tous les ESAT de l'ADAPEI des côtes d'Armor. C'est pour cette raison qu'il est nommé maintenant ESATCO.

Tous les ouvriers de ces ESAT ont reçu une casquette et un gilet polaire brodés à ce logo orange et gris. Nous faisons partie d'une très grande équipe.

Tanguy

Cette semaine Tanguy vous propose sa recette :

« Oignons confits »

*Ingrédients* : 500 g d'oignons ; 1 cuillère à café de sucre en poudre ; 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ; huile d'olive

*Préparation* : Eplucher des oignons et les émincer.

Faire chauffer une poêle avec quatre bonnes cuillères d'huile d'olive, puis y mettre les oignons.

Les faire revenir à feu vif en veillant à ce qu'ils n'accrochent pas. Si c'est le cas, mettez plutôt une cuillère d'eau que plein d'huile!!

Ensuite quand, ils sont transparents, déglacer avec le vinaigre balsamique (environ 3 ou 4 cuillères à soupe).

Baisser le feu, puis ajouter une cuillère à café de sucre et laisser mijoter encore 15 min. C'est prêt!!

Bon appétit !



Tanguy vous présente sa nouvelle casquette.

Cette semaine Tanguy vous propose sa recette :

« Oignons confits »

*Ingrédients* : 500 g d'oignons ; 1 cuillère à café de sucre en poudre ; 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ; huile d'olive

*Préparation* : Eplucher des oignons et les émincer.

Faire chauffer une poêle avec quatre bonnes cuillères d'huile d'olive, puis y mettre les oignons.

Les faire revenir à feu vif en veillant à ce qu'ils n'accrochent pas. Si c'est le cas, mettez plutôt une cuillère d'eau que plein d'huile!!

Ensuite quand, ils sont transparents, déglacer avec le vinaigre balsamique (environ 3 ou 4 cuillères à soupe).

Baisser le feu, puis ajouter une cuillère à café de sucre et laisser mijoter encore 15 min. C'est prêt!!

Bon appétit !



Tanguy vous présente sa nouvelle casquette.

