



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 31 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Tomates 1kg	2.50 €
Haricots 600g	3.60 €
1 concombre	1.00 €
Poivron 350g	1.22 €
Oignons 1 botte	2.00 €
Persil ½ botte	0.40€
1 concombre offert	
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.72 €</b>

Légumes	Prix
Tomates 1kg	2.50 €
Haricots 1kg	6.00 €
1 concombre+ 1 offert	1.00 €
Poivron 400g	1.40 €
Oignons 1 botte	2.00 €
Persil ½ botte	0.40 €
1 salade	1.00 €
Courgettes 1kg	2.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.30 €</b>

**Parole de jardinier : « Au fil des saisons. »**

*Je suis en stage pour 3 semaines en maraichage. Auparavant dans les travaux publics maritimes, également sur les fleuves Seine, Loire... au niveau des végétaux, je voyais surtout des algues. Le travail des légumes est un nouveau domaine où j'espère m'épanouir. Comme dans mon métier précédent, je suis en rapport avec les éléments, pluie, vent, froid, soleil et c'est important pour moi. J'aime vivre les saisons à travers les légumes. Yves*



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 31 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Tomates 1kg	2.50 €
Haricots 600g	3.60 €
1 concombre	1.00 €
Poivron 350g	1.22 €
Oignons 1 botte	2.00 €
Persil ½ botte	0.40€
1 concombre offert	
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.72 €</b>

Légumes	Prix
Tomates 1kg	2.50 €
Haricots 1kg	6.00 €
1 concombre+ 1 offert	1.00 €
Poivron 400g	1.40 €
Oignons 1 botte	2.00 €
Persil ½ botte	0.40 €
1 salade	1.00 €
Courgettes 1kg	2.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.30 €</b>

**Parole de jardinier : « Au fil des saisons. »**

*Je suis en stage pour 3 semaines en maraichage. Auparavant dans les travaux publics maritimes, également sur les fleuves Seine, Loire... au niveau des végétaux, je voyais surtout des algues. Le travail des légumes est un nouveau domaine où j'espère m'épanouir. Comme dans mon métier précédent, je suis en rapport avec les éléments, pluie, vent, froid, soleil et c'est important pour moi. J'aime vivre les saisons à travers les légumes. Yves*

Cette semaine, Yves vous propose sa recette :

« *Haricots verts au paprika.* » (Plat hongrois)

**Ingrédients :** 1 litre eau ; 1 c. à café de sel ; 500 g de haricots verts ; 2 c. à soupe d'huile ; 2 oignons moyens finement hachés ; 1 c. à soupe de paprika (doux) 1 c. à soupe de concentré de tomate ; 1/8 de litre de crème aigre.

**Préparation:** Dans une casserole, porter l'eau à ébullition sur feu vif. Ajouter le sel et les haricots verts. Réduire le feu et laisser cuire tout doucement 5 à 15 mn, jusqu'à ce que les haricots soient justes tendres. Les égoutter sur une passoire et laisser en attente. Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer l'huile sur feu modéré. Lorsqu'elle est chaude, ajouter les oignons. Les faire revenir 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et transparents sans être dorés. Enlever la poêle du feu. Avec une cuillère en bois, incorporer le paprika, le concentré de tomate et la crème aigre. Remettre la poêle sur le feu, ajouter et mélanger les haricots verts égouttés. En remuant de temps en temps, faire cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que les haricots et la sauce soient bien chauds. Bon appétit !



Gwenolé et Yves

**Infos aux clients qui récupèrent leur panier au siège de l'ADAPEI :**  
**Fermeture du 1<sup>er</sup> au 17 Aout. Vos paniers seront déposés à la plateforme de coordination, 2 rue Alexander Fleming 22190 Plérin.**  
**Horaires d'ouverture 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00.**

ESATCO site du pays de Paimpol ☎ : 06 82 51 02 21 ✉ : r.philippe@esatco.fr

Cette semaine, Yves vous propose sa recette :

« *Haricots verts au paprika.* » (Plat hongrois)

**Ingrédients :** 1 litre eau ; 1 c. à café de sel ; 500 g de haricots verts ; 2 c. à soupe d'huile ; 2 oignons moyens finement hachés ; 1 c. à soupe de paprika (doux) 1 c. à soupe de concentré de tomate ; 1/8 de litre de crème aigre.

**Préparation:** Dans une casserole, porter l'eau à ébullition sur feu vif. Ajouter le sel et les haricots verts. Réduire le feu et laisser cuire tout doucement 5 à 15 mn, jusqu'à ce que les haricots soient justes tendres. Les égoutter sur une passoire et laisser en attente. Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer l'huile sur feu modéré. Lorsqu'elle est chaude, ajouter les oignons. Les faire revenir 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et transparents sans être dorés. Enlever la poêle du feu. Avec une cuillère en bois, incorporer le paprika, le concentré de tomate et la crème aigre. Remettre la poêle sur le feu, ajouter et mélanger les haricots verts égouttés. En remuant de temps en temps, faire cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que les haricots et la sauce soient bien chauds. Bon appétit



Gwenolé et Yves

**Infos aux clients qui récupèrent leur panier au siège de l'ADAPEI :**  
**Fermeture du 1<sup>er</sup> au 17 Aout. Vos paniers seront déposés à la plateforme de coordination, 2 rue Alexander Fleming 22190 Plérin.**  
**Horaires d'ouverture 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00.**

ESATCO site du pays de Paimpol ☎ : 06 82 51 02 21 ✉ : r.philippe@esatco.fr

