



!!! RAPPEL !!!

Le siège de l'Adapei à Plérin étant fermé pendant 2 semaines vos paniers seront à récupérer à partir du jeudi 3 aout à la **Plateforme de coordination départementale 3 rue du Bignon 22190 Plérin**
Téléphone : 02 96 58 25 83

Composition de votre panier semaine 31 :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
500g oignon blanc	1.10
1 poivron	0.54
1 melon	3.00
1 kg de courgettes	3.00
1kg tomates rondes	3.00
Valeur du panier	10.64 €

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
500g oignon blanc	1.10
1 melon	3.00
2 poivrons	1.08
1 kg de courgettes	3.00
1 kg de tomates rondes	3.00
800g de haricots	5.20
Valeur du panier	16.38



BARADEZ Odile

Votre lieu de dépôt : Plourivo ESATatelier des 2 rivieres



Vous nous devez: 10.00 euros

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO 31

RECETTE DE LA SEMAINE

PAROLE DE JARDINIER

Cette semaine, la parole du jardinier est différente des autres fois, un jardinier est curieux, observateur... et parfois au détour d'un chemin ou d'un jardin il découvre des cadeaux de la nature qui s'offrent à lui sans toujours savoir quelle en est l'origine. Cela a déjà dû vous arriver, j'en suis sûre. Sur cette photo, vous pouvez voir 2 « objets » trouver par Edith et Laurence

*En fait **c'est une énigme**. Les 3 premiers d'entre vous qui nous donneront le nom exact des deux arbres qui produisent ces merveilles se verront gagner... **1kg de tomates rondes**... Alors à vos encyclopédies, questionner votre entourage.... Ou si vraiment c'est trop difficile !!! il reste internet.*

Bonne recherche à tous. Nous prendrons vos réponses par mail...

*Si de votre côté vous voulez partager une énigme vous pouvez nous la transmettre par mail
A bientôt*





Cette semaine, POIVRONS ET AUBERGINES À L'ANCIENNE

Ingrédients : 4 personnes

- 2 c à café de curry
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 200g de fromage blanc à 0% de MG
- 2 oignons
- 500g d'aubergines
- 2 tomates
- 500g de poivrons rouges

Préparation :

ÉTAPE 1 :

Coupez les aubergines en cubes et les poivrons en lamelles.

ÉTAPE 2 :

Épluchez les tomates et coupez-les en cubes.

ÉTAPE 3 :

Dans une poêle faites rissoler les oignons dans un peu d'huile d'olive.

ÉTAPE 4 :

Ajoutez tomates, aubergines et poivrons ainsi qu'un fond d'eau, couvrez et laissez mijoter 10 mn à feu

ÉTAPE 5 :

Enfin incorporez le fromage blanc et le curry et laissez cuire encore 5 mn à découvert.
C'est prêt!

Bon appétit !

INFO DE LA SEMAINE



Pour notre départ en vacances il y'a une belle solidarité entre les collègues des différentes équipes.

On s'occupe par exemple du ménage des ateliers ou encore de la préparation du café, des gâteaux du matin etc... pour les équipes maraîchages restant sur la période de congés (nos très bons légumes continuent néanmoins à pousser afin d'être savouré !) et la vente directe continue également durant cette période le jeudi de 10h à 15h30), nous espérons donc vous y voir très nombreux !



A très bientôt

L'équipe de l'ESAT