



Composition de votre panier semaine «32» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 kg de tomates rondes	3.00
700g de haricots verts	4.55
1 poivron vert	0.54
1 melon	3.00
1 oignon rouge	offert
6 petites tomates jaunes	offert
Valeur du panier	11.09€



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1.2kg de tomates rondes	3.60
1kg de haricots verts	6.50
2 poivrons verts	1.08
400g d'oignon rouge	1.34
1 aubergine	0.60
1 melon	3.00
6 petites tomates jaunes	En cadeau
Valeur du panier	16.12€



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO 32

PAROLE DE JARDINIER

Ayant fait 2 stages (en Mars et en Juin), je reprends le travail au sein de l'atelier des deux rivières depuis hier, le **01/08/17**.

Heureux de retrouver l'équipe du maraîchage ainsi que mes collègues que je n'ai pu rencontrer plus tôt.

Le temps aujourd'hui est assez pluvieux, pourtant le travail ne manque pas !

Hier nous sommes allés au champs faire différents travaux, dont du désherbage de carottes sur les planches concernées. Lorsque je suis parti de mon dernier stage, les plantules apparaissaient juste.

Désormais elles ont bien poussé, le désherbage a porté ses fruits, qui nous rapporteront de beaux légumes !!!

En effet les carottes commencent à se former !!!

Boinet Axel.



RECETTE DE LA SEMAINE

Brochette « maison » de poulet colorées

Ingrédients : 6 tomates cerises jaunes

Des escalopes de poulet assez épaisse

1 poivron

2 tomates rondes

1 oignon rouge

Gros sel, poivre, épice, laurier, thym, sarriette

Tailler en morceaux les escalopes de poulet

Si vous avez un peu de temps : Faites macérer la viande dans un saladier en la recouvrant d'eau additionnée d'une cuillère d'huile d'olive, 1 cuillère à café de sel, du poivre, du curcuma ou autre épice 1 feuille de laurier, du thym ou de la sarriette. Réservez là au réfrigérateur de 2 à 12 heures selon le temps que vous disposez.

Découper le poivron, les tomates rondes en morceaux ainsi que l'oignon rouge

Vous pouvez commencer la préparation de vos brochettes « maison », en alternant un morceau de poulet, une tomates cerise jaune, du poulet, un morceau de poivrons, du poulet, un oignons... comme un collier de perle Le résultat va vous épater aux couleurs de l'été et tendre à souhait.

Bonne dégustation, n'hésitez pas à nous faire de retours sur les recettes que vous aurez essayé.



INFO DE LA SEMAINE

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**

POUR LA SEMAINE DU 15 aout SEMAINE 33 ,

Les paniers préparés habituellement le mardi

lieux de dépôt : ESAT de Plourivo, Abbaye de Beauport et CMP de Paimpol seront préparés le lundi 14/08/2017.

Les paniers du jeudi seront préparés comme d'habitude pour le jeudi 17/08/2017

A très bientôt
L'équipe de l'ESAT