



Composition de votre panier semaine «33» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10
1.5 kg de tomates rondes	4.50
2 poivrons	1.08
1 aubergine	0.72
1 kg de PDT PASSION	2.00
1 concombre	2.20
Valeur du panier	11.60 €



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
2 salades	2.20
1.5 kg de tomates rondes	4.50
2 poivrons	1.08
1 d' aubergines	0.72
2 kg de PDT PASSION	4.00
2 concombres	2.20
200 g de tomates cerises	1.26
Valeur du panier	15.96€



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO « 33 »

PAROLE DE JARDINIER

Cette année, nous avons semé une nouvelle variété d'haricots. Ce sont les haricots violets. Ils se préparent de la même façon que les verts.

De plus nous avons commencé à stocker pour l'hiver les oignons rouges, échalotes et ail. Nous les avons d'abord mis à sécher dans la serre sur une bâche.

Puis nous les avons mis en caquettes pour les stocker à l'abri de la pluie dans un endroit aéré.

Stéphane et Jean-Luc



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, aubergines à la tomate

Ingrédients : 2 aubergines, 1 gousse d'ail, 1 oignon, 1 bocal de coulis de tomates, 1 càc de cannelle, 1 càc de cumin, sel, poivre

- 2 aubergines
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 bocal de coulis de tomate
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de cumin
- poivre
- sel

Préparation

temps total : 1h15

Prép. : 15 min

Cuisson : 1 h

1. Etape 1

Préparer une sauce [tomate](#) épaisse en faisant revenir l'[oignon](#) et l'ail dans une poêle dans de l'huile d'olive. Une fois les oignons tendres, ajouter le coulis de tomate, le [cumin](#), la [cannelle](#), saler, sucrer et laisser mijoter sur feu doux, une vingtaine de minutes en remuant de temps en temps.

2. Etape 2

Pendant ce temps couper les [aubergines](#) en deux dans le sens de la longueur quadriller la chair et les cuire à four chaud à 210°C (thermostat 7) 25 minutes.

3. Etape 3

Couper ensuite les aubergines en gros morceaux (en 2 dans la longueur et en 3 dans la largeur).

4. Etape 4



Les faire confire dans une sauteuse avec de l'huile d'olive sur feu doux environ 35 minutes, mélanger à la sauce tomate et mettre au frais.

Se déguste en entrée bien frais

INFO DE LA SEMAINE

Nous vous rappelons que

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

POUR LA SEMAINE DU 15 Août 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 et seront prêts à être retirés dès 11h ;

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

Bonne fin de semaine à tous

