Composition de votre panier semaine «35» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	*Tarifs en €*
1 salade	*1.10*
1kg tomates rondes	*3.00*
1 poivron rouge	*0.95*
1.5kg p de terre « Passion »	*3.00*
1 aubergine	*0.60*
300g échalote	*1.50*
Valeur du panier	*10.15€*

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10
1.5kg tomates rondes	4.50
1 poivron rouge	0.95
2kg p de terre « Passion »	4.00
1 aubergine	0.60
500g échalote	2.50
500g courgette	1.50
Valeur du panier	15.15€

«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt **: «lieuDepot»**

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «35»

PAROLE DE JARDINIER

« Connaissez-vous le coco de Paimpol ? »

C'est une variété de haricot « demi-sec », récolté en gousses, bénéficiant depuis 1998 d'une appellation d'origine contrôlée. Sa gousse doit contenir au moins 2 grains.
Les grains sont blancs, d'une forme ovale presque ronde.
Riche en fibres et vitamine B5, le coco de Paimpol contient aussi de la vitamine B1, du fer et des oligo-éléments. Le coco est pauvre en glucides et riches en protides : 100 grammes de coco fournissent 100 calories.
A partir d'un kilo de gousse, on obtient 400 à 450 grammes d'haricots.

RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, Lucie vous propose

Ingrédients : 500gr de chair de saucisse, 4 tomates (ou 8 petites),3 oignons,2 gousses d'ail, Thym, persil, Beurre, Poivre et sel

Préparation : Eplucher et hacher les oignons. Eplucher et hacher les gousses d'ail.

Mettre la moitié des oignons dans la chair à saucisse. Ajouter l'ail, le sel, le poivre et un peu de persil.

Couper le haut des tomates et les évider. Poivrer et saler l'intérieur. Mettre la farce à l'intérieur et remettre les chapeaux.

Mettre le reste des oignons dans un plat avec la chair des tomates.

Mettre les tomates farcies dans le plat. Parsemez d'un peu de thym et mette une noisette de beurre sur chaque tomates.

Faire cuire au four chaud à 180°C (thermostat 6) pendant 1 heure environ.

Servir avec du riz

INFO DE LA SEMAINE

Le Groupe d'apiculteur de plourivo ira la première semaine du mois de Septembre faire la récolte de miel sur le rucher d'Emeraude Idée avec leurs ouvriers dans la continuité de notre formation d'apiculteur et de partage de savoir-faire, piloter par Didier DUCOUROY notre formateur, la semaine suivante (semaine 37) ça sera sûr le rucher de l'Esat de Plourivo ou l'extraction de miel et la mise en pot sera faite.

Vivement ce jour de façon à pouvoir goûter notre propre production de miel.

A très bientôt

L'équipe de l'ESAT