



L'écho des salades

Le panier de la semaine 36 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1 €
1 kg tomates	2,50 €
1,8 kg coco de paimpol	5,40 €
1 poivron	0,75 €
1 concombre	1,00€
Valeur du panier	10,65 €

Légumes	Prix
1 salade	1 €
1,5 kg tomates	3,25€
2 kg coco de paimpol	6 €
2 poivrons	1,50 €
1 concombre	1 €
500 gr de campari	1,50 €
2 aubergines	1,40 €
Valeur du panier	15,65 €

Parole de jardinier

Le saviez-vous ? Le coco Paimpolais qui tire ses origines d'Amérique du Sud (cordillère des Andes) s'expatrie à Castelnaudary pour entrer dans la confection du cassoulet toulousain. Quel voyage !
En ce moment à l'ESAT nous les récoltons dans la bonne humeur et toujours en équipe. Cette récolte qui commence en juillet prendra fin en octobre. Laissez vous tenter par notre petite recette, mais rien ne vous empêche de vous lancer dans la confection d'un cassoulet



L'écho des salades

Le panier de la semaine 36 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1 €
1 kg tomates	2,50 €
1,8 kg coco de paimpol	5,40 €
1 poivron	0,75 €
1 concombre	1,00€
Valeur du panier	10.65 €

Légumes	Prix
1 salade	1 €
1,5 kg tomates	3,25€
2 kg coco de paimpol	6 €
2 poivrons	1,50 €
1 concombre	1 €
500 gr de campari	1,50 €
2 aubergines	1,40 €
Valeur du panier	10.65 €

Parole de jardinier

Le saviez-vous ? Le coco Paimpolais qui tire ses origines d'Amérique du Sud (cordillère des Andes) s'expatrie à Castelnaudary pour entrer dans la confection du cassoulet toulousain. Quel voyage !
En ce moment à l'ESAT nous les récoltons dans la bonne humeur et toujours en équipe. Cette récolte qui commence en juillet prendra fin en octobre. Laissez vous tenter par notre petite recette, mais rien ne vous empêche de vous lancer dans la confection d'un cassoulet

Cette semaine nous vous proposons de réaliser cette petite recette

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de cocos de Paimpol
- 100 g d'oignons émincés
- 1/4 de litre de bouillon de pot au feu ou autre
- 4 à 5 gousses d'ail, 2 échalotes
- 250 g de tomates
- 4 saucisses fumées

Préparation

Faire rissoler à l'huile d'olive les oignons, arroser avec 1/4 de litre de bouillon.

Faire bouillir et ajouter 4 ou 5 gousses d'ail et 2 échalotes, le tout épluchées et entières.

Ajouter les tomates et les cocos, saler peu mais poivrer.

Mettre les saucisses.

Ajouter de l'eau si nécessaire afin que le tout soit recouvert.

Laisser cuire pendant 20 mn en autocuiseur. *Bonne dégustation*



un vrai travail d'équipe !

Cette semaine nous vous proposons de réaliser cette petite recette

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de cocos de Paimpol
- 100 g d'oignons émincés
- 1/4 de litre de bouillon de pot au feu ou autre
- 4 à 5 gousses d'ail, 2 échalotes
- 250 g de tomates
- 4 saucisses fumées

Préparation

Faire rissoler à l'huile d'olive les oignons, arroser avec 1/4 de litre de bouillon.

Faire bouillir et ajouter 4 ou 5 gousses d'ail et 2 échalotes, le tout épluchées et entières.

Ajouter les tomates et les cocos, saler peu mais poivrer.

Mettre les saucisses.

Ajouter de l'eau si nécessaire afin que le tout soit recouvert.

Laisser cuire pendant 20 mn en autocuiseur. *Bonne dégustation*



un vrai travail d'équipe !

