



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 36 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1 €
1 kg tomates	2,50 €
0.800 kg coco de paimpol	2.40 €
0.650 kg de haricots	3.90 €
1 botte de persil	1,00€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10,80 €</b>

Légumes	Prix
1 salade	1 €
1,8 kg tomates	4.50€
1 kg coco de paimpol	3 €
1kg de haricots	6 €
1 botte de persil	1 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15,50 €</b>

### Parole de jardinier

« retour de vacances »

Cette semaine l'esat a repris sa forme habituelle. Toutes les équipes sont revenues après trois semaines de vacances. Il y a toujours une équipe présente en maraichage tout l'été pour assurer les paniers et leurs livraisons. Nous retrouvons donc doucement nos petites habitudes quotidiennes. Lucie



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 36 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1 €
1 kg tomates	2.50€
0.800 kg coco de paimpol	3 €
0.650 kg de haricots	6 €
1 botte de persil	1 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.80 €</b>

Légumes	Prix
1 salade	1 €
1,8kg tomates	4.50€
1 kg coco de paimpol	3 €
1kg de haricots	6.00 €
1 botte de persil	1 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.50 €</b>

### Parole de jardinier

« retour de vacances »

Cette semaine l'esat a repris sa forme habituelle. Toutes les équipes sont revenues après trois semaines de vacances. Il y a toujours une équipe présente en maraichage tout l'été pour assurer les paniers et leurs livraisons. Nous retrouvons donc doucement nos petites habitudes quotidiennes. Lucie

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 !

