



L'écho des salades

Le panier de la semaine 37 Année 2015

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1,00 €
1,5kg tomates	3,75€
1 poivron	0,50 €
200 g d'échalotes	1.00 €
650g haricots	3,90 €
Valeur du panier	10,15 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1,00 €
2 kg tomates	5,00€
2 poivrons	1,00 €
200g d'échalotes	1.00 €
1 kg haricots	6,00 €
1/2 botte de carottes	1.50 €
Valeur du panier	15.50 €

Parole de jardinier

« Les livraisons des paniers »

Chaque jeudi deux ouvriers s'occupent de la livraison des paniers : un chauffeur (Lucie, Adrien ou Gwénoyée) et un copilote (Romuald ou Gilles). Le matin ils terminent la composition des paniers avec les légumes-feuilles : salades, persils, mâche, ...et chargent le camion. A 10h ils partent direction Lannion pour déposer les paniers au C.E d'Orange Labs, à la conciergerie d'Alcatel-Lucent, à Emeraude ID, au centre de soin. Puis se dirigent vers Bon-Sauveur à Bégard où ils déposent des paniers à la cafétéria et se restaurent au self. Ensuite ils livrent les derniers paniers à l'Adapei22 à Plérin et reviennent à l'ESAT où ils rangent les paniers vides récupérés à chaque dépôt. Il est environ 14h. Ils ont parcouru une cent cinquante de kilomètres.

Gwénoyée.



L'écho des salades

Le panier de la semaine 37

Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1,00 €
1,5kg tomates	3,75€
1 poivron	0,50 €
200 g d'échalotes	1.00 €
650g haricots	3,90 €
Valeur du panier	10,15 €

Légumes	Prix
1 salade	1,00 €
2 kg tomates	5,00€
2 poivrons	1,00 €
200g d'échalotes	1.00 €
1 kg haricots	6,00 €
1/2 botte de carottes	1.50 €
Valeur du panier	15.50 €

Parole de jardinier

« Les livraisons des paniers »

Chaque jeudi deux ouvriers s'occupent de la livraison des paniers : un chauffeur (Lucie, Adrien ou Gwénoyée) et un copilote (Romuald ou Gilles). Le matin ils terminent la composition des paniers avec les légumes-feuilles : salades, persils, mâche, ...et chargent le camion. A 10h ils partent direction Lannion pour déposer les paniers au C.E d'Orange Labs, à la conciergerie d'Alcatel-Lucent, à Emeraude ID, au centre de soin. Puis se dirigent vers Bon-Sauveur à Bégard où ils déposent des paniers à la cafétéria et se restaurent au self. Ensuite ils livrent les derniers paniers à l'Adapei22 à Plérin et reviennent à l'ESAT où ils rangent les paniers vides récupérés à chaque dépôt. Il est environ 14h. Ils ont parcouru une cent cinquante de kilomètres.

Gwénoyée.

Cette semaine nous vous proposons cette recette :

« salade d'aubergines, haricots verts et poivron rouge »

Temps de préparation : 60 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) : 1 aubergine, 10 cuillères à soupe d'huile d'olive
2,5 cuillères à café d'ail finement haché, 1 livre de haricots verts nettoyés et
cassés en morceaux, 1 gros poivron rouge doux, coupé en fines lanières ou en
petits cubes. sel et poivre.

Préparation de la recette : Couper l'aubergine en petits cubes et faire dégorger
30 minutes avec du sel dans une passoire. L'essuyer dans une serviette propre.
Mettre l'aubergine dans un plat à four après l'avoir enrobée d'une partie du
mélange huile/ail.

Passer au four une vingtaine de minutes à 180°C jusqu'à ce que l'aubergine soit
tendre et un peu brunie. Laisser refroidir.

Cuire les haricots verts à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tout juste tendres et
encore vert vif, les passer sous l'eau froide.

Mélanger aubergines, haricots et poivrons dans un grand saladier, avec le reste de
l'huile assaisonnée d'ail. Ajouter sel et poivre



L'équipe de livraison : Gwénolée, Romuald, Adrien, Gilles et Lucie .

Cette semaine nous vous proposons cette recette :

« salade d'aubergines, haricots verts et poivron rouge »

Temps de préparation : 60 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) : 1 aubergine, 10 cuillères à soupe d'huile d'olive
2,5 cuillères à café d'ail finement haché, 1 livre de haricots verts nettoyés et
cassés en morceaux, 1 gros poivron rouge doux, coupé en fines lanières ou en
petits cubes. sel et poivre.

Préparation de la recette : Couper l'aubergine en petits cubes et faire dégorger
30 minutes avec du sel dans une passoire. L'essuyer dans une serviette propre.
Mettre l'aubergine dans un plat à four après l'avoir enrobée d'une partie du
mélange huile/ail.

Passer au four une vingtaine de minutes à 180°C jusqu'à ce que l'aubergine soit
tendre et un peu brunie. Laisser refroidir.

Cuire les haricots verts à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tout juste tendres et
encore vert vif, les passer sous l'eau froide.

Mélanger aubergines, haricots et poivrons dans un grand saladier, avec le reste de
l'huile assaisonnée d'ail. Ajouter sel et poivre



L'équipe de livraison : Gwénolée, Romuald, Adrien, Gilles et Lucie .
