



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10 €
1kg de tomates rondes	3.00 €
1 botte de carottes	3.00 €
500 g de betteraves	1.00 €
1 poivron rouge	0.95 €
800g de pomme de terre « eden »	1.60
1 bouquet de basilic	Offert
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.65 €</b>



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10
1.5 kg de tomates rondes	4.50
1 botte de carottes	3.00
500g de betteraves	1.00€
2 poivrons rouges	1.90
1 kg de pomme de terre eden	2.00
600 g d'aubergines	2.16
1 bouquet de basilic	offert
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.66€</b>



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

### **PAROLE DE JARDINIER**

#### **Récolte de l'oignon jaune**

Il existe plusieurs variétés d'oignon, mais l'esat de Plourivo en cultive principalement 3 sortes, (oignon rose, rouge et le jaune), ceux qui sont le plus adaptés au climat et aux sols du Trégor.

La méthode de culture de l'oignon se base sur la technique de bâche en plein champs, plantés à l'époque du printemps et récoltés en fin de l'été.

Plusieurs travaux sont à effectués lors de la croissance de l'oignon, dont le désherbage manuel des végétaux concurrents (car ils concurrencent l'oignon pour le soleil, l'eau et les éléments nutritifs).

Le ramassage de l'oignon s'effectue à la main, puis laissé séché sur la bâche avant de les mettre en serre pour continuer le séchage.

Avant la vente, un effeuillage est fait sur les oignons au sécateur, pour enlever le surplus de feuille.

Le stockage se fait en cagettes protégé sous un hangar.

Mickael et Youen



## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, Soupe à l'oignon

Recette pour 4 personnes

### Ingrédients :

4 oignons ; 50 g de beurre ; 1 cuillère à soupe d'huile ; 1 cuillère à soupe de farine ; 25 cl de vin blanc ; 1 l d'eau ; 6 tranches de pain de mie ; 100g de comté rapé ; sel ; poivre.

### Préparation :

Etape 1 : pelez et émincez les oignons

Etape 2 : faites-les revenir dans un mélange beurre et huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.

Etape 3 : saupoudrez le mélange de farine, mouillez d'eau chaude et de vin blanc et assaisonnez

Etape 4 : couvrez et laissez bouillonner doucement pendant 20 min.

Etape 5 : faites griller le pain

Etape 6 : disposez chaque tranche dans le fond de 4 petits bols individuels supportant le passage au four.

Etape 7 : saupoudrez d'un peu de fromage rapé. Versez la soupe par-dessus.

Etape 8 : saupoudrez à nouveau de fromage et faites gratiner.

!



## INFO DE LA SEMAINE

Nous vous avons déjà parlé il y a peu de temps de l'apiculture. Aujourd'hui nous revenons vers vous pour vous informer que la récolte a bien eu lieu ce mardi (le 12 septembre 2017).

Nous avons été aidés par notre formateur « Didier Ducouroy ». Grâce à lui et à tout son matériel nous avons donc pu récolter et extraire le précieux miel de Plourivo. Nous avons extrait un peu plus de 22 kilogrammes de miel soit 181 pots de 125 grammes. L'extraction était ouverte aux clients paniers et à nos partenaires et bénévoles. Ceci ont bien apprécié



Lucie et romuald.

A très bientôt

L'équipe de l'ESAT