



L'écho des salades

Le panier de la semaine 41 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Tomates 1kg	2.50 €
Carottes 1kg	2.50 €
1 poivron	0.70 €
P. de terre « Désirée » 1kg	2.00 €
Oignons 500g	1.40 €
	€
Valeur du panier	10.10 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Tomates 1,5kg	3.75 €
Carottes 1kg	2.50 €
Poivrons 300g	1.05 €
P. de terre « Désirée » 2kgs	4.00 €
Oignons 500g	1.40 €
Tomates cerise 300g	1.80 €
Valeur du panier	15.50 €

Parole de jardinier : « Un vrai challenge. »

Nous étions 11 de l'ESAT de Plourivo à participer au challenge MSA, organisé à Morlaix pour les ESAT affiliés. Nous avons appris des notions de code de la route en faisant du vélo, des actes de secourisme. Nous avons rencontré une diététicienne pour apprendre à faire des repas équilibrés. Nous avons appris en les faisant les bons « gestes et postures » pour ne pas s'abimer au travail... En fin de journée : « pot » et cadeaux et, cerise sur le gâteau, une belle médaille.
Tanguy



L'écho des salades

Le panier de la semaine 41 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Tomates 1kg	2.50 €
Carottes 1kg	2.50 €
1 poivron	0.70 €
P. de terre « Désirée » 1kg	2.00 €
Oignons 500g	1.40 €
	€
Valeur du panier	10.10 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Tomates 1,5kg	3.75 €
Carottes 1kg	2.50 €
Poivrons 300g	1.05 €
P. de terre « Désirée » 2kgs	4.00 €
Oignons 500g	1.40 €
Tomates cerise 300g	1.80 €
Valeur du panier	15.50 €

Parole de jardinier : « Un vrai challenge. »

Nous étions 11 de l'ESAT de Plourivo à participer au challenge MSA, organisé à Morlaix pour les ESAT affiliés. Nous avons appris des notions de code de la route en faisant du vélo, des actes de secourisme. Nous avons rencontré une diététicienne pour apprendre à faire des repas équilibrés. Nous avons appris en les faisant les bons « gestes et postures » pour ne pas s'abimer au travail... En fin de journée : « pot » et cadeaux et, cerise sur le gâteau, une belle médaille.
Tanguy

Cette semaine, Tanguy vous propose sa recette :

« Curry de poivrons au lait de coco. »

Ingrédients : 500 à 600 g de crevettes décortiquées ; 3 poivrons ; 4 tomates ; 1 oignon ; 40 cl de lait de coco ; 1 à 2 cuillères à café de curry ; 2 cuillères à soupe d'huile ; coriandre fraîche ; sel et poivre ;

Préparation : Peler et émincer l'oignon. Retirer le pédoncule et les graines des poivrons et les couper en lamelles. Couper les tomates.

Faire chauffer l'huile dans un faitout ou dans un wok. Y faire revenir l'oignon puis ajouter le curry, et remuer pendant une minute. Ajouter les poivrons et les tomates, et verser le lait de coco. Saler et poivrer.

Pour finir laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes. Ajouter les crevettes dans les 5 dernières minutes. Verser le tout dans un plat et décorer de feuilles de coriandre. Bon appétit !



Tanguy fier de sa médaille.

Cette semaine, Tanguy vous propose sa recette :

« Curry de poivrons au lait de coco. »

Ingrédients : 500 à 600 g de crevettes décortiquées ; 3 poivrons ; 4 tomates ; 1 oignon ; 40 cl de lait de coco ; 1 à 2 cuillères à café de curry ; 2 cuillères à soupe d'huile ; coriandre fraîche ; sel et poivre ;

Préparation : Peler et émincer l'oignon. Retirer le pédoncule et les graines des poivrons et les couper en lamelles. Couper les tomates.

Faire chauffer l'huile dans un faitout ou dans un wok. Y faire revenir l'oignon puis ajouter le curry, et remuer pendant une minute. Ajouter les poivrons et les tomates, et verser le lait de coco. Saler et poivrer.

Pour finir laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes. Ajouter les crevettes dans les 5 dernières minutes. Verser le tout dans un plat et décorer de feuilles de coriandre. Bon appétit !



Tanguy fier de sa médaille.

