



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10€
1 potimarron 1.2kg	3.00€
500g oignon rouge	1.67€
1kg de carotte	2.90€
1 chou brocoli ou 800g de pomme de terre « passion »	1.60€
1 poivron	Offert
Valeur du panier	10.27 €



La vitesse de pousse des légumes dépend du temps qu'il fait !!
C'est pourquoi vous aurez dans vos paniers, soit du brocoli si ceux-ci sont arrivés à maturité ou s'ils ne sont pas dépassés, soit de la pomme de terre.
Merci de votre compréhension.

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10€
1 potimarron 2kg	5.00€
500g oignon rouge	1.67€
1kg de carotte	2.90€
1kg tomates rondes	3.00€
1 chou brocoli ou 800g de pomme de terre « passion »	1.60€
2 poivrons	Offert
Valeur du panier	15.27€



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

'Soutien aux ouvriers-maraîchers'

Du 16 au 26 octobre, 5 ouvriers(ères) sont en séjour sur l'Ile de la Réunion. Ce séjour fait suite à un jumelage avec l'ESAT du Tampon à la Réunion. Comme 3 ouvriers maraîchers participent à ce voyage, moi et deux mes collègues de Jardin Espaces Verts prêtons main-forte en maraîchage pendant la durée du voyage. Nous avons déjà travaillé en maraîchage et essayons d'accomplir au mieux les tâches demandées. Ces échanges permettent d'échanger entre ateliers et de resserrer les liens. Nous espérons que de nouveaux liens seront également tissés à la Réunion...

Mathieu, ouvrier JEV.



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, un Velouté 'duo' de potimarron et brocolis.

Cette recette pour 5 personnes demande 5 minutes de préparation et 15 minutes de cuisson.

Ingrédients : 1 potimarron

1 bouquet de brocolis

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 gousses d'ail

Sel, poivre et eau

Préparation :

1. Dans une cocotte sur feu moyen, versez les cuillères à soupe d'huile d'olive,
2. Ajouter l'ail en petits morceaux,
3. Laver le potimarron et le brocoli. Coupez, effeuillez, épépinez. Laissez la peau du potimarron,
4. Faites sauter les légumes 2 à 3 minutes,
5. Salez, poivrez et recouvrez le tout d'eau,
6. Laissez cuire 15 minutes environ cocotte fermée,
7. Mixez ensuite, jusqu'à ce que le velouté soit bien lisse,

...et Bon Appétit !



A VOS AGENDAS

En raison de la Toussaint (semaine 44), Tous les paniers seront à retirer **le mardi 31 octobre** sur votre lieu de dépôt habituel.

Nous vous informons également qu'il n'y aura pas de ventes directe à l'Esat de Plourivo le jeudi 2 novembre 2017, ni de marché vendredi 3 novembre à Lézardrieux.



Info :

Je vous rappelle que l'agenda Cocagne 2018 est toujours disponible il est vendu à 12 euros l'unité. Vous pouvez le commander directement auprès de Jessica à l'accueil de l'Esat.



A très bientôt
L'équipe de l'ESAT