



L'écho des salades

Le panier de la semaine 48

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Betteraves cuites 500g	2.00 €
Radis noir 300g	0.75 €
Carottes 800g	2.00 €
Pommes de terre 1kg	2.00 €
Poireaux 700g	1.75 €
Oignons 500g	1.40 €
Valeur du panier	10.90 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Betteraves cuites 700g	2.80 €
Radis noir 300g	0.75 €
Carottes 1kg	2.50 €
Pommes de terre 1,5kg	3.00 €
Poireaux 1kg	2.50 €
Oignons 800g	2.24 €
Valeur du panier	15.79 €

Paroles de jardiniers : « **Jardin de Cocagne ne veut pas dire pays de Cocagne !** »

A travers son activité production de légumes, l'ESAT fait partie du réseau

« **Jardins de Cocagne** » qui lui-même adhère à *l'Economie Sociale et Solidaire*.

L'appartenance à ce réseau implique la mise en pratique d'une charte :

- L'insertion sociale et professionnelle de personnes en difficulté ;
- La production de légumes cultivés en agriculture biologique ;
- Leur commercialisation auprès d'un réseau d'adhérents consommateurs ;
- L'intégration à la filière locale de l'agriculture biologique : vente hebdomadaire de paniers ; vente directe à l'ESAT jeudi 10h-15h30 ; marché de Lézardrieux vendredi matin ; livraison à quelques biocoop dont celle de Paimpol ; partenariat avec d'autres producteurs au niveau de la vente mais aussi de l'entraide agricole (prêt de matériel, aides ponctuelles...).



L'écho des salades

Le panier de la semaine 48

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
Betteraves cuites 500g	2.00 €
Radis noir 300g	0.75 €
Carottes 800g	2.00 €
Pommes de terre 1kg	2.00 €
Poireaux 700g	1.75 €
Oignons 500g	1.40 €
Valeur du panier	10.90 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Betteraves cuites 700g	2.80 €
Radis noir 300g	0.75 €
Carottes 1kg	2.50 €
Pommes de terre 1,5kg	3.00 €
Poireaux 1kg	2.50 €
Oignons 800g	2.24 €
Valeur du panier	15.79 €

Paroles de jardiniers : « **Jardin de Cocagne ne veut pas dire pays de Cocagne !** »

A travers son activité production de légumes, l'ESAT fait partie du réseau

« **Jardins de Cocagne** » qui lui-même adhère à *l'Economie Sociale et Solidaire*.

L'appartenance à ce réseau implique la mise en pratique d'une charte :

- L'insertion sociale et professionnelle de personnes en difficulté ;
- La production de légumes cultivés en agriculture biologique ;
- Leur commercialisation auprès d'un réseau d'adhérents consommateurs ;
- L'intégration à la filière locale de l'agriculture biologique : vente hebdomadaire de paniers ; vente directe à l'ESAT jeudi 10h-15h30 ; marché de Lézardrieux vendredi matin ; livraison à quelques biocoop dont celle de Paimpol ; partenariat avec d'autres producteurs au niveau de la vente mais aussi de l'entraide agricole (prêt de matériel, aides ponctuelles...).

Cette semaine, Marcelline vous propose sa recette de :

« Carott cake »

Ingrédients : 4 carottes ; 3 œufs ; 150g de sucre en poudre ; 150g de farine ; 1 sachet de levure ; 100g d'amandes en poudre ; 1 citron et 1 orange biologique ; 2 pincées de cannelle ; 2 pincées de 4 épices ; sel ; beurre et farine pour le moule.

Préparation : Préchauffer le four à 180° (th.6). peler et râper les carottes.

Prélever ¼ de cuil. à café de zeste de citron et ¼ de cuil. à café de zeste d'orange puis presser les fruits.

Dans une jatte, mélanger les jaunes d'œuf et le sucre. Incorporer la farine et la levure. Compléter avec la portion de zeste prélevée, 2 cuil. à soupe de jus de citron, 2 cuil. à soupe de jus d'orange, les amandes en poudre, la cannelle, le « 4 épices » (clous de girofle, noix de muscade, cannelle, poivre, gingembre) et le sel. Battre énergiquement. Monter les blancs en neige, les ajouter à la préparation ainsi que les carottes en remuant doucement. Verser le tout dans un moule. Enfourner pendant 45mn.

Bon appétit !



Marcelline au jardin de Cocagne

Le saviez-vous ? : Le pays de Cocagne est dans l'imaginaire européen une sorte de paradis terrestre, une contrée miraculeuse dont la nature déborde de générosité. Cocagne est une terre de fêtes et de bombances perpétuelles où l'on prône le jeu et la paresse. Le travail y est proscrit !!

Cette semaine, Marcelline vous propose sa recette de :

« Carott cake »

Ingrédients : 4 carottes ; 3 œufs ; 150g de sucre en poudre ; 150g de farine ; 1 sachet de levure ; 100g d'amandes en poudre ; 1 citron et 1 orange biologique ; 2 pincées de cannelle ; 2 pincées de 4 épices ; sel ; beurre et farine pour le moule.

Préparation : Préchauffer le four à 180° (th.6). peler et râper les carottes.

Prélever ¼ de cuil. à café de zeste de citron et ¼ de cuil. à café de zeste d'orange puis presser les fruits.

Dans une jatte, mélanger les jaunes d'œuf et le sucre. Incorporer la farine et la levure. Compléter avec la portion de zeste prélevée, 2 cuil. à soupe de jus de citron, 2 cuil. à soupe de jus d'orange, les amandes en poudre, la cannelle, le « 4 épices » (clous de girofle, noix de muscade, cannelle, poivre, gingembre) et le sel. Battre énergiquement. Monter les blancs en neige, les ajouter à la préparation ainsi que les carottes en remuant doucement. Verser le tout dans un moule. Enfourner pendant 45mn.

Bon appétit !



Marcelline au jardin de Cocagne

Le saviez-vous ? : Le pays de Cocagne est dans l'imaginaire européen une sorte de paradis terrestre, une contrée miraculeuse dont la nature déborde de générosité. Cocagne est une terre de fêtes et de bombances perpétuelles où l'on prône le jeu et la paresse. Le travail y est proscrit !!

