



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 4 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Poireaux 500g	1.25 €
Mesclun 200g	2.10 €
Carottes 500g	1.25 €
Oignons 500g	1.40 €
Courges 1kg	2.50 €
Choux de Bruxelles 500g	2.25 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.75 €</b>

Légumes	Prix
Poireaux 1kg	2.50 €
Mesclun 300g	3.15 €
Carottes 1kg	2.50 €
Oignons 1kg	2.80 €
Courges 1kg	2.50 €
Choux de Bruxelles 500g	2.25 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.70 €</b>

Parole de « mousse » : « Pommes de reinettes et pommes de toulines. »  
Je m'appelle Romuald, et je suis actuellement en sous -traitance .

Je réalise aussi des commandes pour la biocoop de Paimpol  
Avec l'aide de Rénald, mon moniteur d'atelier, j'ai découvert les nœuds décoratifs .Actuellement, je réalise des « pommes de toulines » qui servaient autrefois de lance amarre pour passer les aussières (gros cordages) pour amarrer les bateaux au quai .Tout cela servira pour le gîte de Coat Ermit, décorations, portes de chambres ... Romuald



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 4 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Poireaux 500g	1.25 €
Mesclun 200g	2.10 €
Carottes 500g	1.25 €
Oignons 500g	1.40 €
Courges 1kg	2.50 €
Choux de Bruxelles 500g	2.25 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.75 €</b>

Légumes	Prix
Poireaux 1kg	2.50 €
Mesclun 400g	4.10 €
Carottes 1kg	2.50 €
Oignons 1kg	2.80 €
Courges 1kg	2.50 €
Choux de Bruxelles 500g	2.25 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.70 €</b>

Parole de « mousse » : « Pommes de reinettes et pommes de toulines. »  
Je m'appelle Romuald, et je suis actuellement en sous -traitance .

Je réalise aussi des commandes pour la biocoop de Paimpol  
Avec l'aide de Rénald, mon moniteur d'atelier, j'ai découvert les nœuds décoratifs .Actuellement, je réalise des « pommes de toulines » qui servaient autrefois de lance amarre pour passer les aussières (gros cordages) pour amarrer les bateaux au quai .Tout cela servira pour le gîte de Coat Ermit, décorations, portes de chambres ... Romuald

Cette semaine Romuald vous propose sa recette :

**« Soupe de courges au lait de coco. »**

**Ingrédients :** 30g de beurre ; 1 oignon haché ; 3 gousses d'ail émincées ; 50cl d'eau ; 400g de purée de potiron ; 40cl de lait de coco ; 2cuil. à soupe de jus d'orange ; 2 cuil. A café de gingembre moulu ; 1 ½ cuil. à café de mélange 4 épices ; 1 ½ cuil. à café de piment.

Bon appétit !



Les « matelots » de l'ESAT Romuald et Adrien.

Pour infos : Pour réserver un séjour au gîte de Coat-Ermit au cœur des bois du massif Penhoat- Lancerf à Plourivo vous pouvez contacter

*Claire BLOAS au 06.85. 45.78.52*

*Par courriel : [contact@coat-ermit.fr](mailto:contact@coat-ermit.fr)*

*Sur le site : [www.coat-ermit.fr](http://www.coat-ermit.fr)*

Cette semaine Romuald vous propose sa recette :

**« Soupe de courges au lait de coco. »**

**Ingrédients :** 30g de beurre ; 1 oignon haché ; 3 gousses d'ail émincées ; 50cl d'eau ; 400g de purée de potiron ; 40cl de lait de coco ; 2cuil. à soupe de jus d'orange ; 2 cuil. A café de gingembre moulu ; 1 ½ cuil. à café de mélange 4 épices ; 1 ½ cuil. à café de piment.

Bon appétit !



Les « matelots » de l'ESAT Romuald et Adrien.

Pour infos : Pour réserver un séjour au gîte de Coat-Ermit au cœur des bois du massif Penhoat- Lancerf à Plourivo vous pouvez contacter

*Claire BLOAS au 06.85. 45.78.52*

*Par courriel : [contact@coat-ermit.fr](mailto:contact@coat-ermit.fr)*

*Sur le site : [www.coat-ermit.fr](http://www.coat-ermit.fr)*

