



Des légumes bio près de chez vous

... pour le plaisir de vos papilles !

Semaine 40 du 02 au 08 Octobre

LISTE DES LEGUMES

Lentilles Sancerroises	Sachet 500g	3,70€
Pâtes Torsades à l'épinard	Paquet 250g	2,00€
Pâtes 5 céréales	Paquet 250g	2,50€
Pâtes Tagliatelles aux œufs	Paquet 250g	2,70€
Pâtes Coquillage nature	Paquet 250g	1,60€
Pâtes Spaghettis	Paquet 250g	2,45€
Carottes	Kg	2,20€
Oignons blancs, rouges, jaunes	Kg	2,50€
Tomates_Tomates Cocktail	Kg	3,20€
Poivrons verts-rouges	Kg	3,20€
Courge Butternut	Kg	2,70€
Potimarron	Kg	2,70€
PDT Alouette	Kg	2,40€
Echalotes	Kg	5,50€



Cette semaine, Le Potimarron

Malgré sa saveur sucrée et sa texture ferme, il reste un légume peu calorique. Il ne s'épluche généralement pas : une fois cuit à la vapeur ou rôti au four, sa peau devient tendre. Il s'accommode de multiples manières : gratin, soupe, purée, risotto, quiche... ou version sucrée, en confiture, gâteau ou flan.

Retrouvez notre idée recette sur www.isagroupe.fr



Pour plus de renseignements

ISAGROUPE
Ensemble, créons de l'emploi

9 bis avenue du GI de Gaulle - BP 73
18700 AUBIGNY-SUR-NERE
02 48 58 43 04
entraide@isagroupe.fr

PANIER PREDEFINI

Courge bleue de Hongrie	1,2Kg
Poivrons verts/rouges	800g
Tomates	800g
PDT	1Kg
Salade	1 pièce

12€



Ce projet est co-financé par le Fonds social européen dans le cadre du programme opérationnel régional "Emploi et Inclusion" 2014-2020