

# Paniers de Légumes



LA SEMAINE DU GOÛT

À l'occasion de la semaine du Goût du 10 au 16 octobre 2016

Cuisinons en famille comme des chefs !

L'OGEC la Fraternelle pour l'École La Source à La Chapelle-Achard propose aux familles de s'essayer à la cuisine avec des fruits et légumes de saison, classiques et plus originaux, issus de l'agriculture biologique et cultivés localement. Les producteurs, établis au Girouard, à Nieul-le-Dolent et à la Chaize-le-Vicomte, joindront des fiches de recettes pour les moins inspirés.

Panier "Apprenti cuisinier" 13 euros

2 Paniers de légumes BIO au choix

Panier "On est des chefs !" 21 euros

Distribution des paniers vendredi 14 octobre de 16 h à 19 h à l'École la Source La Chapelle-Achard



## Panier "Apprenti cuisinier"

1 kg de pommes de terre,  
500 gr de carottes de couleur,  
un chou Romanesco,  
200 gr d'oignons,  
1 kg de pommes,  
un potimarron rouge d'env. 1,5 kg

13 euros



## Panier "On est des chefs"

1 kg de pommes de terre,  
500 gr de carottes de couleur,  
un chou Romanesco, 200 gr d'oignons,  
une botte de côtes de bette de couleur,  
500 gr de betteraves, 500 gr de poireaux,  
300 gr de radis noir,  
1 kg de pommes,  
un potimarron rouge d'env. 1 kg,  
une courge spaghetti d'env. 2 kg.

21 euros

Les paniers seront confectionnés par des parents d'élèves et la distribution se fera sur le parking de l'École la Source à La Chapelle-Achard Vendredi 14 octobre de 16 h à 19 h

Bon de commande à remettre avant le 7 octobre 2016 dans la boîte aux lettres de l'École La Source, 5 rue du Chanoine Ferré à La Chapelle-Achard.

NOM : ..... Prénom : .....

Téléphone : .....

Panier	Montant du panier	Nombre de panier	Total
"Apprenti cuisinier"	13 euros	.....	.....
"On est des chefs !"	21 euros	.....	.....
Total			.....

Toute commande doit être accompagnée du règlement, par chèque bancaire ou en espèces, à l'ordre de L'OGEC la Fraternelle