

Paniers de Légumes

BIO

LA
SEMAINE
DU
GÔÛT

Dans la foulée de la semaine du Goût
du 9 au 15 octobre 2017

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"
14 euros

2 Paniers
de légumes
BIO
au choix

Panier
"On est
des chefs !"
22 euros

Distribution
des paniers
vendredi 20 octobre
de 16h30 à 19 h
à l'École la Source
La Chapelle-Achard





Panier "Apprenti cuisinier"

1 kg de pommes de terre,
une botte de carottes,
un chou (blanc, rouge ou frisé suivant disponibilité),
200 gr d'oignons jaune et rouge,
1 kg de pommes,
1 butternut d'environ 2 kg.

14 euros

Panier "On est des chefs"

1 kg de pommes de terre,
une botte de carottes,
un chou (blanc, rouge ou frisé suivant disponibilité),
200 gr d'oignons jaune et rouge,
500 gr de céleris-raves ou de courgettes (suivant disponibilité)
500 gr de betteraves,
500 gr de poireaux,
300 gr de radis noir,
1 kg de pommes,
1 butternut d'environ 2 kg,
1 delicata d'environ 600 gr.

22 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 20 octobre de 16h30 à 19 h

Ne pas jeter sur la voie publique

Bon de commande à remettre **avant le vendredi 13 octobre 2017** 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"	14 euros
"On est des chefs !"	22 euros
Total		

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