

INFORMATIONS :

**Livraison de paniers décalée**

Pour les paniers du mardi 15 Aout, ils seront à retirer le mercredi 16 aout à partir de 14h aux lieux de dépôts habituels : à l'abbaye de Beauport ou à l'ESAT.

Le mardi étant férié.

Reprise des livraisons paniers Plérin 🤖

A partir du jeudi 17 aout, nous reprenons les livraisons de nos paniers à Plérin.

Au siège de l'association Adapei les Nouelles :
6 Rue Villiers de l'Isle Adam, 22190 Plérin.

Vous pouvez dès à présent (re)commander
votre panier bio, local et solidaire.

RDV SUR : esatco.cocagnebio.fr

L'écho des salades

Parole de jardinier 🧑🌾 🧑🌾



Nous partageons avec vous quelques photos de nos récoltes d'été. Pour beaucoup d'entre nous, quelle satisfaction d'avoir aujourd'hui d'aussi beaux légumes !

Nous les avons entretenus pendant de longs mois, les cultures aujourd'hui nous le rendent bien 😊



La composition de votre panier Semaine 33 :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Courgettes 500gr	1.50
Oignons blancs vrac 500gr	1.70
Echalotes vrac 200gr	1.00
Tomate cœur de bœuf 500 gr	2.10
Salade 1 pièce	1.10
Melon brodé	3.5
Valeur du panier	10.90€

Notre composition de légumes est susceptible d'être modifiée en fonction de nos récoltes ... merci de votre

Panier solidaire à 8 €

LEGUMES	Tarifs en €
Oignons blancs vrac 500gr	1.70
Tomate cœur de bœuf 500 gr	2.10
Melon brodé	3.5
Salade 1 pièce	1.10
Valeur du panier	8.40€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Aubergine 600gr	2.7
Courgette 500gr	1.5
Oignons blancs vrac 500gr	1.7
Tomate cœur de boeuf 1kg	4.2
Melon brodé	3.5
Salade 1 pièce	1.10
Echalottes vrac 200gr	1.00
Valeur du panier	15.70€

RECETTE DE LA SEMAINE

... Besoin d'une idée de recette ?

CLICK 

<https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits>



TAGLIATELLES DE MELON, CHIFFONNADE DE JAMBON, FIGUES ET PESTO

INGRÉDIENTS

- ½ melon charentais
- ½ melon vert
- 6 figues
- 100 g de chiffonnade de jambon
- 40 g de pignons de pin
- 40 g de copeaux de parmesan
- 4 à 6 cuil. à soupe de pesto
- 10 feuilles de basilic

PRÉPARATION

Épluchez les melons, retirez les graines et, à l'aide d'une mandoline, détaillez les melons en fines tagliatelles.

Dans une poêle très chaude, faites dorer les pignons pendant 3 à 4 min. Lavez et séchez les figues, puis coupez-les en quatre.

Disposez joliment les tagliatelles de melon, la chiffonnade de jambon et les figues dans chaque assiette. Saupoudrez de parmesan et de pignons de pin torréfiés. Arrosez de pesto. Salez et poivrez.

Juste avant de servir, ajoutez quelques feuilles de basilic.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN
TEMPS DE CUISSON : 4MN
TEMPS TOTAL : 24MN