

L'été n'est pas terminé que déjà l'automne profile déjà son nez !!

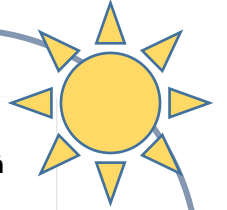
Réception aujourd'hui des plants d'épinard pour cet automne au vu des chaleurs nous allons attendre un peu avant de les planter



L'Écho des Salades



Parole de jardinier



Cette semaine, profitant du soleil, nous allons préparer les nouvelles cultures en semant un couvert végétal. Cela permet de nourrir le sol et ne pas laisser le champ à nu.

Avec le micro tracteur attelé du diable, je vais retourner la terre afin d'arracher les adventices ou mauvaises herbes pour les faire sécher et ainsi les tuer.

Etant bio, le désherbage est notre seule solution et cela nous prend énormément de temps mais c'est mieux pour la planète et le futur.

FT



:

La composition de votre panier Semaine 37

Panier à 10.00€

| LEGUMES | Tarifs en € |
|-------------------------|---------------|
| Courgette 700 gr | 2.10 |
| Salade 1 pièce | 1.10 |
| Tomate ronde 500gr | 2.45 |
| Coco de plourivo 800 gr | 3.20 |
| Oignons rouge 500 gr | 1.68 |
| Valeur du panier | 10.30€ |

Panier solidaire à 8 €

| LEGUMES | Tarifs en € |
|-------------------------|--------------|
| Courgette 500 gr | 1.5 |
| Salade 1 pièce | 1.10 |
| Tomate ronde 500 gr | 1.75 |
| Coco de plourivo 700 gr | 2.20 |
| Oignon rouge 300 gr | 1.01 |
| Valeur du panier | 8.16€ |

| LEGUMES | Tarifs en € |
|-------------------------|---------------|
| Courgette 500 gr | 1.5 |
| Salade 1 pièce | 1.10 |
| Tomate ronde 1kg | 3.5 |
| Oignons rouge 300gr | 1.01 |
| Coco de plourivo 1kg | 4.2 |
| Tomate cerise 400 gr | 2.52 |
| Valeur du panier | 15.23€ |

Panier à 15.00€

... Besoin d'une idée de recette ?
[produits](#)



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



COCOS DE PLOURIVO À LA TOMATE

INGRÉDIENTS

- 500 g de cocos de Plourivo
- 300 g de tomates
- 1/4 de litre de bouillon de pot-au-feu
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 échalotes
- 2 carottes
- 1 poivron vert
- Thym
- Du sel
- Du poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 40MN
TEMPS DE CUISSON : 1H5MN
TEMPS TOTAL : 1H45MN

PRÉPARATION

Pour commencer, faites revenir les oignons émincés.

Arroser avec le bouillon de pot-au-feu et portez à ébullition.

Rajoutez l'ail et les échalotes, les tomates, les carottes et le poivron coupés en cube, et le thym.

Ajoutez les cocos de Paimpol, puis salez et poivrez à votre convenance. Ils doivent être impérativement recouverts de bouillon.

Pour une bonne cuisson des cocos, laissez-les mijoter pendant environ 3/4 d'heure.

Vos cocos de Plourivo sont prêts !