



QU'EST-CE  
QU'ON PEUT  
FAIRE  
ENSEMBLE ?



RESEAU COGAGNE



# L'écho des salades



Mardi dernier, un groupe de jeunes de la mission locale de Paimpol est venu participer à notre travail. Après une petite visite le matin de notre atelier, de nos serres et du champ proche de l'ESAT ils ont mangé au self avec nous et ont pu déguster nos fraises au dessert. L'après midi, le groupe s'est séparé en deux : une moitié à Penhoat pour la plantation des courges, et l'autre sur place pour la plantation de courgettes. Les échanges ont permis aux jeunes de lever leurs appréhensions sur leurs aptitudes à réaliser ses tâches et découvrir que l'on prend en compte le handicap de chacun ici.



*Erwan et Gwénolée*





## Composition de votre panier semaine «23» :

### Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,25 ×	FRAISE GARIGUETTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	3,00 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,4 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	2,20 €
0,7 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,10 €
				<b>8,40 €</b>

### Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,25 ×	FRAISE GARIGUETTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	3,00 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,6 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	3,30 €
0,7 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,10 €
1 ×	ECHALOTE NOUVELLE	FRANCE-Plourivo	2,00 €	2,00 €
0,6 ×	PETIT POIS RONDO Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	7,00 €	4,20 €
				<b>15,70 €</b>

### Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,25 ×	FRAISE GARIGUETTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	3,00 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,4 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	2,20 €
0,7 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,10 €
1 ×	ECHALOTE NOUVELLE	FRANCE-Plourivo	2,00 €	2,00 €
				<b>10,40 €</b>



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

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



## TARTE TATIN À L'ÉCHALOTE NOUVELLE ET MÉLASSE DE GRENADE

### INGRÉDIENTS

#### Pour la pâte

- 200 g de farine T60
- 60 g d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- un peu d'eau tiède

#### Pour l'échalote

- une botte d'échalote nouvelle
- 1 c. à s. d'origan séché
- 3 c. à s. de mélasse de grenade

#### Mélasse de grenade

- 4 grenades
- 1 c-à-c de jus de citron

### PRÉPARATION

Couper les grenades en deux et les presser à l'aide d'un presse-agrumes pour obtenir environ 700 ml de jus.

Mettre le jus de grenade avec la cuillère à café de jus de citron dans une casserole et porter au frémissement.

Poursuivre la cuisson sur feu doux tout en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le mélange devienne légèrement sirupeux et commence à napper la cuillère. Attention de ne pas trop le cuire, sa consistance devrait se situer entre le vinaigre balsamique et le sirop.

Mettre en bouteille, laisser refroidir, puis conserver au frais jusqu'à 1 mois.

**TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN**

**TEMPS DE CUISSON : 30MN**

**TEMPS TOTAL : 40MN**