



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



Info : Nouveauté

***Notre nouveau logiciel de gestion des paniers arrive en ligne « COCAGNE BIO »
...prévu pour juillet 2021.***

Nous vous informerons dès que vous aurez la possibilité de l'utiliser, plus facile, très intuitif et facile d'utilisation.

Cela permettra pour les abonnés paniers de gérer leur compte en ligne.

Bonne fin de semaine

A très bientôt

Laurence



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



RESEAU COCAGNE



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2021

PAROLE DE JARDINIER

Cette semaine nos plants de poireaux sont arrivés plus tôt. Espérant la pluie nous les avons plantés en chantant. Douze mille plants, assis en rang derrière le tracteur de bonne humeur, sous le soleil resplendissant, le dos quand même un peu courbé sur notre labeur. Plusieurs litres d'eau et quelques courbatures plus tard, notre champ était dessiné de belles lignes vertes.





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



Composition de votre panier semaine

«25» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10 €
500g aubergine	2.25€
400gr Radis ronds	1.10 €
500g de carottes nouvelles lavées	2.00€
120g aillet	1.80€
1 botte persil frisé	1€
Valeur du panier	10.15€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
2 salades	2.20 €
500g aubergine	2.25€
400gr Radis ronds	1.10 €
500g de carottes nouvelles lavées	2.00€
120g aillet	1.80€
1 botte persil frisé	1€
700g PDT nouvelles	4.20€
Valeur du panier	15.45€

Paniers solidaires 8

€:

LEGUMES	Tarif en €
1 salade	1.10 €
500g aubergine	2.25€
400gr Radis ronds	1.10 €
500g carottes nouvelles lavées	2.00
120g aillet	1.80€
Valeur du panier	8.75€

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



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



RECETTE DE LA SEMAINE

CURRY AUBERGINE ET COURGETTE

Ingrédients

500 g courgette, 290 g aubergine, 300 ml lait de coco, 135 g oignon jaune, 15 ml huile d'olive, paprika, cumin, coriandre, curcuma, gingembre en poudre, gros sel

Instructions

Préchauffer le four à 180°C. Chemiser la plaque du four avec du papier de cuisson. Commencez par laver et couper en dés les courgettes et aubergines. Versez-les sur la plaque. Versez un filet d'huile d'olive et saupoudrer de gros sel. Enfourner pour 13 minutes. Pendant ce temps épluchez l'oignon et l'émincer (hacher). Verser celui-ci dans une sauteuse avec l'huile d'olive, une pincée de gros sel et tous les épices. Cuire à feu moyen et mélanger. Une fois les oignons translucides, ajoutez les courgettes et aubergines. Mélangez pour que les légumes s'imprègnent bien des épices pendant 3 minutes environ. Puis verser le lait de coco. Baissez le gaz à feu doux et laissez mijoter pendant 15 minutes. Mélangez de temps en autre. Servir chaud en accompagnement avec du poulet mariné et du riz si vous le souhaitez. Ou en version végétarienne avec des lentilles corail cuites ou des pois chiches rôtis.