



CONCOMBRE À LA GRECQUE

INGRÉDIENTS

- 1 concombre
- 1 c-à-s d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 yaourt nature
- un peu d'origan
- Sel et poivre.

PRÉPARATION

Coupez le concombre en 4 dans le sens de la longueur, ôtez le cœur et découpez ensuite en cubes.

Dans un plat creux mélangez l'huile avec le yaourt.

Ajoutez l'ail pressé, le sel, le poivre et l'origan.

Rajoutez les dés de concombre à cette préparation.

Remuez bien et laissez au réfrigérateur 30mn avant de servir.



Besoin d'une idée de recette ?

esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN

TEMPS DE REPOS : 30MN

TEMPS TOTAL : 50MN



Paroles de jardiniers

L'aubergine : de la serre au caviar

« Pour cultiver l'aubergine, il faut une serre. Ici, les plants sont déjà grands. Ils ont été plantés il y a environ deux mois. On les enroule sur des bobines comme les tomates.

Le plant étant d'une forme différente (plus de volume), nous mettons deux bobines.

Nous cultivons des aubergines de couleurs noires mais il en existe des blanches, des roses, des violettes, des zébrées...

Je préfère les cuisiner en caviar d'aubergine. Il faut bien les cuire au four avec de l'huile puis les mixer froide avec de l'ail. Mettre au frais et manger sur une tranche de pain.

Lucie.



« Au fil du temps, nous ôtons les gourmands et les feuilles qui se trouvent sur la tige principale et celles qui touchent par terre. »



Composition de votre panier semaine 25

Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	OIGNON BLANCS BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
1 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	4,50 €
1 ×	CONCOMBRE court epineux	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	PERSIL PLAT 50 gr	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
0,5 ×	AUBERGINE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,25 €
				15,45 €

Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,6 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
1 ×	OIGNON BLANCS BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
0,6 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,70 €
1 ×	CONCOMBRE court epineux	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	PERSIL PLAT 50 gr	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
				10,20 €

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,4 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,20 €
1 ×	OIGNON BLANCS BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
0,6 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,70 €
1 ×	CONCOMBRE court epineux	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
				8,60 €