



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



RESEAU COCAGNE



## Parole de jardinier

### Activité de la semaine : Plantation des poireaux !



Une équipe se rend cette semaine sur une des parcelles à Penhoat planter les poireaux pour cet hiver !

Plus de 10.000 poireaux vont être plantés.

Et ce n'est pas fini...une deuxième série de 10.000 suivra !

La terre est encore humide et une courte période de chaleur est annoncée, augurant une bonne reprise des semis. Le poireau est un légume costaud et même s'il n'est pas planté de suite, il reprend assez rapidement sa croissance.

Pourquoi les poireaux sont un peu secs au moment du repiquage ?

Facultative, la méthode selon laquelle il faut laisser les plants hors de terre quelques jours, permettrait aux plants, en gérant le stress ainsi créé, de s'endurcir. Ils seraient ainsi plus résistants aux attaques de ravageurs par la suite.



## Composition de votre panier semaine «26» :

### Panier à 8€

Prix 2,50 €

#### Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,6 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	3,30 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	CONCOMBRE court epineux	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				<b>8,50 €</b>

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

Prix 15,00 €

### Panier à 15€

#### Produits

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

Prix 10,00 €

### Panier à 10€

#### Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,8 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,40 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	CONCOMBRE court epineux	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,6 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	3,30 €
0,6 ×	AUBERGINE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,70 €
				<b>10,60 €</b>

## RECETTE DE LA SEMAINE



# CONCOMBRE FARCI AU CHEVRE FRAIS ET CORIANDRE

## INGRÉDIENTS

- Concombres
- 100 g de fromage de chèvre frais
- ¼ de botte de coriandre;
- 50 g de fromage blanc à 40%
- 20 g de pignons de pin
- Sel et poivre

**TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN**  
**TEMPS TOTAL : 30MN**

## PRÉPARATION

Laver, sécher puis couper les concombres en 2, dans le sens de la longueur. Les évider partiellement.

Torréfier (griller) les pignons dans une poêle antiadhésive sans matière grasse. Les concasser dans un mortier avec le pilon (ou dans un bol avec la queue d'une cuillère en bois).

Verser ces brisures dans un bol avec le fromage blanc, le fromage de chèvre et la coriandre ciselée.

Saler, poivrer. Mélanger.

Garnir chaque demi concombre de ce mélange.

Servir frais.