



## TOMATES SÈCHÉES

### INGRÉDIENTS

- Une dizaine de tomates
- 2 c-à-c de sel fin
- 2 c-à-c de sucre
- un peu de fleur de sel
- une c-à-s de thym
- 2 branches de romarin.



Besoin d'une idée de recette ?

[esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits](https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits)

**TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN**  
**TEMPS DE CUISSON 5H**  
**TEMPS TOTAL : 5H30MN**

### PRÉPARATION

Laver et couper les tomates en 4 puis les mettre dans une passoire. Ajouter le sel, remuer et laisser dégorger pendant 30mn.

Préchauffer le four à 100°.

Étaler les tomates sur une plaque. Les saupoudrer de sucre et d'un peu de fleur de sel.

Ajouter le thym, le romarin puis mettre au four pendant 2 heures.

Retourner les tomates et poursuivre la cuisson pendant encore 2 à 3 heures jusqu'à ce qu'elles soient bien ridées. (Ce n'est pas une cure de jouvence !)

Conserver le bocal au frais en ajoutant de l'huile d'olive.

Ces tomates sont excellentes avec des pâtes et du parmesan.



## Paroles de jardiniers

### **Les haricots, c'est du boulot !**

Avec les vélos désherbeurs, à la main et avec beaucoup d'huile de coude, notre champ de haricots est nettoyé des mauvaises herbes ! Avant, nous les avons semés...

« Lundi 23 juin, l'après-midi, nous avons semé des haricots verts et haricots beurre : une planche de chaque, ce qui fait quatre rangs.

Être à quatre pattes, c'est difficile pour les genoux, surtout qu'il y a des cailloux dans ce champs.

Ce n'est pas large pour passer entre les rangs et il ne faut pas déchirer la bâche d'à-côté avec les pieds. »

**Nicolas.**





Accroupi à gauche, Nicolas explique comment il sème le haricot : « Il faut faire un trou assez profond (la moitié du doigt au moins), ensuite on met la graine dans le trou, puis on recouvre la graine de terre par-dessus et on tapote un peu dessus. » Et le tour est joué !



## Composition de votre panier semaine 28

### Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	4,50 €
0,7 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	2,80 €
0,6 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
1 ×	CIBOULETTE 50Gr	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
0,4 ×	AUBERGINE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	1,80 €
1 ×	BETTERAVE BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,00 €	2,00 €
				<b>15,00 €</b>

### Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,6 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,70 €
0,4 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	1,60 €
0,6 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
1 ×	CIBOULETTE 50Gr	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
0,4 ×	AUBERGINE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	1,80 €
				<b>10,00 €</b>

### Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,6 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,70 €
0,4 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	1,60 €
0,6 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
1 ×	CIBOULETTE 50Gr	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
				<b>8,20 €</b>