



## TARTARE DE TOMATES

### INGRÉDIENTS

- 8 tomates moyennes
- 1 échalote
- 2 c-à-s de vinaigre balsamique
- 4 c-à-s d'huile d'olives
- Poivre et sel.
- Basilic

**TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN**

### PRÉPARATION

Peler les tomates

Les passer 30 secondes à l'eau bouillante, puis les plonger dans l'eau froide, la peau se détache toute seule. Enlever les pépins.

Détailler la chair en petits dés. Émincer très finement l'échalote. Mélanger le tout avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.

Assaisonner à votre convenance.

Déposer une feuille de basilic. Servir bien frais présenté en verrines ou cerclé sur assiette.



**Besoin d'une idée de recette ?**

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



## Nous sommes ouverts tout l'été !

Beaucoup de nos clients nous demandent si nous sommes ouverts cet été... La réponse est oui !

Notre **vente directe** a lieu **chaque jeudi de 10 h à 13 h 30** à l'Esat de Plourivo,  
comme ici avec Gwénolée et Dimitri pour vous servir !

Nous sommes également présents sur le **marché de Lézardrieux le vendredi matin**.



Valentin, le benjamin de l'équipe à côté de Lionel, le senior.  
Entre deux tâches dans les serres, la pause fraîcheur à l'ombre est bienvenue !



La récolte des pommes de terre bat son plein. Ici, les deux Frédéric, Lucie, Tanguy, Jérôme et Stéphanie remplissent les caisses de Maiwen devant l'objectif d'Yves.



## Composition de votre panier semaine 30

### Panier à 15€

| Qté   | Désignation                        | Origine         | PU     | Total          |
|-------|------------------------------------|-----------------|--------|----------------|
| 0,7 × | POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 4,50 € | 3,15 €         |
| 1 ×   | TOMATE RONDE Vrac 1 kg             | FRANCE-Plourivo | 4,00 € | 4,00 €         |
| 0,6 × | COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg         | FRANCE-Plourivo | 3,00 € | 1,80 €         |
| 0,4 × | TOMATE CERISE JAUNE Vrac 1 kg      | FRANCE-Plourivo | 6,30 € | 2,52 €         |
| 1 ×   | SALADE                             | FRANCE-Plourivo | 1,10 € | 1,10 €         |
| 0,4 × | HARICOT VERT Vrac 1 kg             | FRANCE-Plourivo | 7,00 € | 2,80 €         |
|       |                                    |                 |        | <b>15,37 €</b> |

### Panier à 10€

| Qté   | Désignation                        | Origine         | PU     | Total          |
|-------|------------------------------------|-----------------|--------|----------------|
| 0,7 × | POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 4,50 € | 3,15 €         |
| 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 ×   | SALADE                             | FRANCE-Plourivo | 1,10 € | 1,10 €         |
| 0,4 × | AUBERGINE Vrac 1 kg                | FRANCE-Plourivo | 4,50 € | 1,80 €         |
|       |                                    |                 |        | <b>10,65 €</b> |

### Panier à 8€

| Qté   | Désignation                        | Origine         | PU     | Total         |
|-------|------------------------------------|-----------------|--------|---------------|
| 0,6 × | POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 4,50 € | 2,70 €        |
| 0,6 × | TOMATE RONDE Vrac 1 kg             | FRANCE-Plourivo | 4,00 € | 2,40 €        |
| 0,4 × | COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg         | FRANCE-Plourivo | 3,00 € | 1,20 €        |
| 1 ×   | SALADE                             | FRANCE-Plourivo | 1,10 € | 1,10 €        |
| 0,3 × | AUBERGINE Vrac 1 kg                | FRANCE-Plourivo | 4,50 € | 1,35 €        |
|       |                                    |                 |        | <b>8,75 €</b> |