



FAGOTS D'AUBERGINES ET HARICOTS VERTS VAPEUR ET LEUR COULIS DE TOMATE

INGRÉDIENTS

- Une belle aubergine de 300g à 400g
- 200g d'haricots verts
- 1 gousse d'ail
- 2 tomates pelées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel

PRÉPARATION

Dans une casserole, versez les tomates et leur jus.

Découpez les tomates en petits morceaux. Faites revenir dans leur jus pendant 30 minutes à feu doux. Salez.

Lavez les aubergines et les haricots. Coupez-les dans le sens de la longueur sans les peler.

Déposez-les dans le panier en bambou d'un wok et faites cuire à la vapeur en couvrant pendant 10 minutes.

Procédez de la même façon avec les haricots verts en ajoutant les gousses d'ail pelées et émincées. Faites cuire à la vapeur 15 à 20 minutes.

Au moment de servir, procédez au montage. Prenez une lamelle d'aubergine. Déposez-y les haricots verts rangés les uns à côté des autres dans le même sens, c'est à dire perpendiculaire à la lamelle d'aubergine. Enroulez l'aubergine dessus. Fermez à l'aide d'un fil de raphia.

Procédez de la même manière avec le reste des ingrédients. Servez avec le coulis de tomates.



Besoin d'une idée de recette ?

esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits

TEMPS DE PRÉPARATION : 40MN
TEMPS DE CUISSON : 1H
TEMPS TOTAL : 1H40 À 2H



Détruites par la tempête, nos serres se remontent !

En 2023, la tempête Ciarán avait sérieusement endommagé nos serres.
Nous avons ainsi perdu 1500 m² de surfaces couvertes.

Cet été, nos serres sont enfin remontées par l'entreprise Sodiser de Plélo.
Il s'agira de quatre tunnels pour une surface de 1600 m².

Un « ouf » de soulagement pour notre équipe et une excellente nouvelle
que nous sommes heureux de partager avec vous !



Mathieu (à gauche), Lucie et Jérôme plantent des salades dans le champ qui accueille nos nouvelles serres, visibles ici à gauche, près de nos serres déjà en place.



Composition de votre panier semaine 31

Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	4,00 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,7 ×	AUBERGINE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	3,15 €
0,7 ×	HARICOT VERT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	7,00 €	4,90 €
0,5 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
0,25 ×	TOMATE CERISE JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	6,30 €	1,58 €
				16,23 €

Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,8 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	3,20 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,5 ×	AUBERGINE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,25 €
0,5 ×	HARICOT VERT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	7,00 €	3,50 €
0,5 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
				11,55 €

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,6 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	2,40 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,3 ×	AUBERGINE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	1,35 €
0,5 ×	HARICOT VERT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	7,00 €	3,50 €
0,5 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
				9,85 €