



RAGOÛT DE HARICOTS VERTS AUX TOMATES ET AUX OIGNONS

INGRÉDIENTS

- 500 g de haricots verts
- 500 g de tomate
- 1 ou 2 poivrons
- 4 oignons
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 2/3 citron
- Huile
- Sel et poivre.

PRÉPARATION

Cuire les haricots verts à l'eau bouillante salée durant 12 minutes.

Egouttez-les, ils sont encore croquants

Faites fondre les oignons émincés et le poivron en dés dans l'huile d'olive. Lorsqu'ils sont tendres, ajoutez les tomates pelées, épépinées et concassées puis les haricots verts.

Délayez le concentré de tomates dans le jus du citron.

Versez sur les légumes, salez, poivrez.

Laissez mijoter jusqu'à ce que les haricots soient cuits et la sauce épaissie.



Besoin d'une idée de recette ?

esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN

TEMPS DE CUISSON : 30MN

TEMPS TOTAL : 1H



Parole de jardiniers

Jaunes, rouges, roses... nos oignons sont tous beaux !

« La saison est finie pour les bottes, explique Yves. Maintenant, nous récoltons la quantité d'oignons que nous allons vendre dans l'année. » Comme ici (en haut) Mathieu qui récolte les oignons rouges.

Il reste quelques petits oignons blancs vendus en vrac désormais. Les roses, aussi bons et gros que ceux de Roscoff, sont tous récoltés. « C'est ceux que je préfère, ils ont plus de goût je trouve. »

Ne reste plus qu'à arracher les oignons jaunes, les sécher, les stocker et les préparer pour la vente.

Une activité appréciée par Jérôme : « J'aime bien les tâches physiques donc ça va ! »



Après avoir récolté les oignons, les avoir mis à sécher en serre sur une bâche (*photo en bas à gauche*), nous les conditionnons dans des cageots afin qu'ils finissent de sécher.

Ici, Damien et Erwan déchargent un camion d'oignons roses que nous stockons dans un lieu couvert et aéré pour bien sécher (*photo en bas à droite*).



Composition de votre panier semaine 32

Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,6 ×	HARICOT VERT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	8,00 €	4,80 €
0,7 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	2,45 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	4,00 €
0,3 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	6,00 €	1,80 €
0,5 ×	OIGNON ROSE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,40 €	1,70 €
				15,85 €

Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,5 ×	HARICOT VERT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	8,00 €	4,00 €
0,5 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	1,75 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,6 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	2,10 €
0,5 ×	OIGNON ROSE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,40 €	1,70 €
				10,65 €

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,4 ×	HARICOT VERT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	8,00 €	3,20 €
0,5 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	1,75 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,6 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	2,40 €
				8,45 €