



Petit rappel pour la semaine du lundi 12 aout au dimanche 18 aout :

Le jeudi 15 aout étant férié, nos paniers seront tous livrés aux points de dépôts le mardi 13 aout, vers 14h30.

Pour nos abonnés du point de dépôt Adapei à Plérin : nous reprendrons les livraisons mardi 13 aout à Plérin 😊. Pensez à bien commander vos paniers sur notre site :

esatco.cocagnebio.fr 🖥️ 🖱️ .

Merci à tous.





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



RESEAU COCAGNE



Parole de jardinier



Une vague de chaleur est attendue, ce qui n'est pas pour déplaire à nos tomates, aubergines et poivrons !

Et quant à nous, pourquoi pas un petit tour à la plage ! Et vous ?



Composition de votre panier semaine «33» :

Panier à 15€

Prix 15,00 €

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,5 ×	TOMATE CERISE JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	6,30 €	3,15 €
0,8 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,40 €
0,5 ×	POIVRON VERT CARRE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,20 €	2,10 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,85 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	3,40 €
0,8 ×	AUBERGINE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	3,60 €
				15,75 €

Prix 2,50 €

Panier à 8€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,5 ×	TOMATE CERISE JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	6,30 €	3,15 €
0,8 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,40 €
0,5 ×	POIVRON VERT CARRE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,20 €	2,10 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
				8,75 €

Panier à 10€

Prix 10,00 €

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,5 ×	TOMATE CERISE JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	6,30 €	3,15 €
0,8 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,40 €
0,5 ×	POIVRON VERT CARRE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,20 €	2,10 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,5 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	2,00 €
				10,75 €

RECETTE DE LA SEMAINE



BOULETTES DE VIANDE AUX POIVRONS

INGRÉDIENTS

- 50 g de lard gras
- 2 poivrons rouges
- 1 bouquet d'aneth
- 300 g de viande de bœuf haché
- 1 boîte de tomates pelées de 40 cl
- 1 oignon
- 1 œuf
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de paprika
- Sel
- Poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 25MN
TEMPS DE CUISSON : 40MN
TEMPS TOTAL : 1H5MN

PRÉPARATION

Lavez et épépinez les poivrons. Coupez-les en fines lamelles. Épluchez l'oignon et émincez-le. Faites-le blondir 3 min dans 2 c. à soupe d'huile dans une sauteuse et ajoutez les poivrons. Continuez la cuisson encore 10 min avant d'ajouter les tomates pelées, le paprika, la moitié de l'aneth ciselé, le sel et le poivre. Laissez cuire à couvert 15 min.

Pendant ce temps, hachez le lard avec l'aneth dans le bol d'un robot. Ajoutez la viande, l'œuf et assaisonnez. Faites fonctionner votre robot encore 1 min.

Formez des boulettes de la taille d'une noix à l'aide de vos doigts mouillés.

Faites-les dorer dans le reste d'huile dans une grande poêle à feu vif pendant 5 min. 5. Renversez le contenu de la poêle avec son jus dans la sauteuse des légumes et continuez la cuisson encore 5 min.

Conseil :

Faites cuire des penne et versez dessus un peu de boulettes aux poivrons pour en faire un plat complet et généreux.