



TARTE BURRATA COURGETTES

INGRÉDIENTS

- Pâte sablée salée
- 400 g de courgettes
- 30 g de parmesan
- Huile d'olive pimentée
- 1 burrata de 250 g
- Sel et poivre
- 1 jaune d'œuf (facultatif)

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 30MN
TEMPS TOTAL : 45MN

PRÉPARATION

Laver les courgettes et les émincer à l'aide d'un économe afin de réaliser comme des tagliatelles. Les placer dans une passoire, saler et laisser égoutter 15 minutes. Bien égoutter pour retirer le plus d'eau possible.

Préchauffer le four à 180 °C. Étaler la pâte sur une feuille de papier sulfurisé. Parsemer le fond de tarte de parmesan réduit en poudre en laissant un bord de 4 cm.

Disposer les tagliatelles de courgette. Les arroser de 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive pimentée. Rabattre les bords de la pâte sur les courgettes. Glisser le papier avec la tarte sur une plaque de four.

Battre le jaune d'œuf et badigeonner le bord de la tarte à l'aide d'un pinceau. Enfourner pour 30 minutes.

Juste avant de servir, disposer la burrata sur la tarte et l'ouvrir en deux. Saler, poivrer et ajouter un filet d'huile pimentée.

Déguster chaud ou froid.



Besoin d'une idée de recette ?

esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits



Parole de jardiniers

Cet été encore, nous avons du renfort

Comme chaque été, l'ESAT (Etablissement et service d'accompagnement par le travail) ferme ses portes trois semaines. Les équipes de sous-traitance, d'entretien des locaux et des espaces verts partent en vacances. Exceptée une équipe de maraîchers, renforcée par deux ouvriers des espaces verts : **Patrice et Jérémie**.

Présence sur le marché, récoltes, plantations... Les deux hommes goûtent à toutes les activités. Nous les avons interrogés sur leurs ressentis après une semaine...



Jérémie

« J'ai déjà travaillé en maraîchage, durant une semaine, il y a cinq ans. Ça ne m'avait pas trop plu, parce qu'il faut écrire et compter les récoltes, peser pour les commandes et c'est difficile pour moi.

S'adapter à l'atelier maraîchage peut prendre du temps...

Je suis quelqu'un de manuel. Quand je commence quelque chose, il faut que je le finisse. En entretien des espaces verts, on finit le chantier dans la journée. Ici, on passe d'une tâche à l'autre rapidement et j'aime moins ça.

A part ça, l'ambiance ça va. C'est sympathique d'être ici. »



Patrice

« Je me sens bien en maraîchage, j'y ai travaillé plus de cinq ans par le passé. L'activité n'a pas trop changé, je me retrouve bien. Ça me plaît beaucoup d'être ici trois semaines.

J'apprécie le binage, les récoltes, mais ce que je préfère, c'est aider l'équipe de vendeurs sur le marché de Lézardrieux le vendredi matin.

Je suis connu là-bas, j'aime bien le contact avec les clients.

Je serais prêt à quitter l'atelier espaces verts pour le maraîchage, l'équipe est sympathique et le travail n'est pas trop physique. Moins que sur les chantiers à tondre les pelouses, débroussailler et tailler les haies... »

Composition de votre panier semaine 33

Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,7 ×	HARICOT VERT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	7,00 €	4,90 €
0,8 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,40 €
0,12 ×	AIL Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	13,00 €	1,56 €
0,6 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	2,10 €
0,6 ×	AUBERGINE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,70 €
1 ×	CIBOULETTE 50Gr	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
				15,76 €

Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
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 €
0,12 ×	AIL Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	13,00 €	1,56 €
0,5 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	1,75 €
				10,81 €

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
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 €
0,12 ×	AIL Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	13,00 €	1,56 €
0,3 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	1,05 €
				8,71 €