



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



RESEAU COCAGNE





Parole de jardinier :



🍅🍅🍅 La saison des tomates bat son plein ! Août est le mois parfait pour les déguster, elles sont gorgées de soleil. 🍅🍅🍅

Nous avons de belles récoltes. Une tomate d'un kilo a même été récoltée par Valentin, un record depuis quelques années. Il s'agit d'une tomate ancienne de la variété cœur de bœuf ! nous l'avons offerte à un gourmand dont nous tairons le nom 😊😄

Composition de votre panier semaine «34» :

Panier à 8€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,5 ×	HARICOT VERT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	7,00 €	3,50 €
0,45 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,35 €
0,7 ×	POMME DE TERRE GRENAILLE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	1,50 €	1,05 €
1 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				8,90 €

Panier à 10€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,6 ×	HARICOT VERT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	7,00 €	4,20 €
0,45 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,35 €
1 ×	POMME DE TERRE GRENAILLE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	1,50 €	1,50 €
1 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,2 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,00 €	1,00 €
				11,05 €

Panier à 15€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,7 ×	HARICOT VERT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	7,00 €	4,90 €
0,6 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
1 ×	POMME DE TERRE GRENAILLE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	1,50 €	1,50 €
1 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,2 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,00 €	1,00 €
0,7 ×	AUBERGINE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	3,15 €
				15,35 €

LA RECETTE



HARICOTS VERTS À L'ITALIENNE

INGRÉDIENTS

- 500g de haricots frais
- 150 g de Lardons fumés
- 4 Tomates
- 150 g Oignons
- Huile d'olive

PRÉPARATION

Dans une casserole faites revenir à feu doux avec de l'huile d'olive les lardons et les oignons.

Lorsque les oignons deviennent translucides y ajouter les tomates coupées en quartier.

Pendant ce temps équeuter les haricots verts et les laver.

Vous pouvez les mélanger dans votre casseroles avec les autres ingrédients, un peu d'eau et couvrir laisser cuire une demi heure à couvert en mélangeant régulièrement avec une cuillère en bois

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 40MN
TEMPS TOTAL : 1H10MN