



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



**Vous pouvez nous retrouver :**

- **Chaque jeudi matin en Vente Directe à l'Esatco de Plourivo de 10H30 à 13H30**

**Ou :**

- **Chaque vendredi matin sur le marché de Lézardrieux de 8H00 à 13H00**

**A Bientôt !**





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



# L'ECHO DES SALADES

L'ECHO DES SALADES

## PAROLE DE JARDINIER



*La récolte des Cocos de Plourivo commence ! Ils sont une source précieuse de protéines végétales, dépourvus de graisses et sans cholestérol. Ils ont une bonne teneur en fibres, en glucides, en calcium et en fer.*

*Le coco se marie aussi bien avec les viandes qu'avec les poissons.*

*Ragout de cocos blancs au chorizo*

*Haricots coco aux saucisses et manchons de canard*

*Filet de lieu jaune terre-mer aux cocos et à l'andouille de Guéméné*

*Cocos, beignets de seiche et chou de Lorient sauce aigre-douce.*

*Notre coup de cœur : **Tajine d'agneau, tomates, poivrons et cocos** (Recette en détail page 3)*

*Thierry et Gilles*



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



Composition de votre panier semaine «35» :

**Panier à 10.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
1 Salade	1.10
Coco de Plourivo 1 kg	3.00
Tomates Rondes 500gr	1.50
Courgette longue 500gr	1.40
Pommes de terre Alix de Conservation 1kg	2.20
Oignon Rosé 400gr	1,34
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.54€</b>

Notre  
composition de  
légumes est  
susceptible d'être  
modifiée en  
fonction de nos  
récoltes ... merci  
de votre  
compréhension

**Panier solidaire à 8 €**

LEGUMES	Tarifs en €
1 Salade	1.10
Pommes de terre Alix de Conservation 500gr	1.10
Coco de Plourivo 1 kg	3.00
Tomates Rondes 500gr	1.50
Courgette longue 500gr	1.40
Oignon Rosé 400gr	1.34
<b>Valeur du panier</b>	<b>9,44€</b>

**Panier à 15.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
1 Salade	1.10
Coco de Plourivo 1.5 kg	4,50
Tomates Rondes 1kg	3.00
Courgettes longues 1kg	2.80
Oignon Rosé 500gr	1,68
Pommes de terre Alix de Conservation 1kg	2.20
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.28€</b>



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



## RECETTE DE LA SEMAINE



### Tajine d'agneau, tomates, poivrons et cocos

Temps de préparation : 1 heure, Temps de cuisson : 2H15 mns voire plus

Difficulté : Facile

Pour 6 personnes :

- 1.2 kg d'épaule d'agneau désossée et dégraissée coupée en gros morceaux
- 1kg de tomates pelées
- 3 poivrons épépinés, coupés en lanières
- 1 oignon rouge émincé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 carottes coupées en dés
- 500 g de cocos de Paimpol
- 1 càc de cumin en grains
- thym, laurier, sel, piment moulu, une càs d'huile
- un peu de farine

#### Étapes

- ❖ Fariner légèrement les morceaux d'agneau, les rôtir dans une cocotte dans l'huile chaude.
- ❖ Ajouter les oignons et l'ail écrasé et faire prendre la couleur.
- ❖ Ajouter les carottes, les poivrons, puis les tomates coupées en gros dés et les cocos de Paimpol.
- ❖ Bien mélanger.
- ❖ Couvrir d'eau à mi-hauteur et ajouter le thym et le laurier, le sel et le piment (attention, pas trop ! faire selon votre goût).
- ❖ Faire cuire à feu tout doux avec un couvercle pendant au moins 2 heures.
- ❖ S'il reste trop d'eau au bout d'1H30, faire cuire les dernières 30 mn sans le couvercle.

**C'est une recette simple dont le goût repose sur le mélange viande/légumes/épices.**