



COCOS DE PLOURIVO À LA TOMATE

INGRÉDIENTS

- 500 g de cocos de Plourivo
- 300 g de tomates
- 1/4 de litre de bouillon de pot-au-feu
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 échalotes
- 2 carottes
- 1 poivron vert
- Thym
- Du sel
- Du poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 40MN
TEMPS DE CUISSON : 1H5MN
TEMPS TOTAL : 1H45MN

PRÉPARATION

Pour commencer, faites revenir les oignons émincés.

Arroser avec le bouillon de pot-au-feu et portez à ébullition.

Rajoutez l'ail et les échalotes, les tomates, les carottes et le poivron coupés en cube, et le thym.

Ajoutez les cocos de Paimpol, puis salez et poivez à votre convenance. Ils doivent être impérativement recouverts de bouillon.

Pour une bonne cuisson des cocos, laissez-les mijoter pendant environ 3/4 d'heure.

Vos cocos de Plourivo sont prêts !



Un été intense pour les maraîchers

Qu'il est beau et plein de couleurs notre étal le vendredi matin, sur le marché de Lézardrieux ! Identique à celui de notre vente directe, chaque jeudi de 10 h à 13 h 30, à l'Esat de Plourivo.

Ici Jean-Luc, Lionel et Lucie, prêts à accueillir les clients du marché, un vendredi à 8 h.



Besoin d'une idée de recette ?

esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits



Aux champs aussi, la saison bat son plein

Une des récoltes qui prend du temps, à l'instar des haricots et autres courgettes, c'est bien celle de la pomme de terre.

Cette année, deux variétés de conservation sont récoltées : la **Maiwen** (à droite) et l'**Allians** (ci-dessus en photo).

La première, de chair tendre, est parfaite rissolée ou cuite à la vapeur (mais convient aussi en frites, purée, rôtie au four, gratin...). L'**Allians**, de chair ferme, est aussi polyvalente : idéale pour cuisson à la vapeur, frites, purée...



Composition de votre panier semaine 35

Panier à 15€

1 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	3,50 €
0,6 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
0,7 ×	HARICOT VERT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	7,00 €	4,90 €
0,25 ×	TOMATE CERISE JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	7,00 €	1,75 €
0,7 ×	COCO DE PLOURIVO Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	2,80 €
0,5 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,10 €
				15,85 €

Panier à 10€

0,5 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	1,75 €
0,6 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
0,6 ×	HARICOT VERT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	7,00 €	4,20 €
0,5 ×	COCO DE PLOURIVO Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	2,00 €
0,5 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,10 €
				10,85 €

Panier à 8€

0,4 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	1,40 €
0,6 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
0,4 ×	HARICOT VERT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	7,00 €	2,80 €
0,4 ×	COCO DE PLOURIVO Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	1,60 €
0,5 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,10 €
				8,70 €