





Parole de jardinier :



Une belle récolte de pomme de terre en perspective !! 🥔🥔🥔 nous avons déjà récolté la moitié de notre surface. Ce chantier collectif est long mais très agréable et se déroule dans la bonne humeur

Composition de votre panier semaine «36» :

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,7 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	2,80 €
0,6 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,4 ×	POIVRON CORNO DI TORO Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	1,80 €
1 ×	PERSIL FRISE 50 gr	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
				8,50 €

Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,8 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	3,20 €
0,7 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,10 €
0,6 ×	POIVRON CORNO DI TORO Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,70 €
1 ×	PERSIL FRISE 50 gr	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
				10,10 €

Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	4,00 €
1 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	COCO DE PLOURIVO Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	4,00 €
1 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
1 ×	PERSIL FRISE 50 gr	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
				15,30 €



Légumes du soleil confits

INGRÉDIENTS

- 1 aubergine
- 1 poivron
- 1 courgette
- 2 tomates anciennes
- 1 échalote
- 1 pincée d'ail semoule
- 1 bouquet garni composé de thym, romarin et laurier
- 1/4 citron confit
- 2 c. à café de cumin
- 1 filet d'huile d'olive

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 150°C. Coupez tous les légumes en cubes et émincez l'échalote.

Dans une cocotte avec un filet d'huile, faites revenir l'échalote jusqu'à ce qu'elle devienne translucide. Incorporez les aubergines, la courgette et le poivron et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajoutez l'ail émincé, les tomates, le bouquet garni, le cumin et le citron confit coupé en très petits cubes. Salez, poivrez et faites revenir le tout 3 minutes. Couvrez et enfournez 50 minutes minimum.

Temps de préparation : 15mn

Temps de cuisson : 1H

Temps total : 1H15mn

Dégustez tiède ou froid, arrosé d'un bon filet d'huile d'olive.



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



RESEAU COCAGNE

