



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



RESEAU COCAGNE



Rappel :

Un livre de cuisine concocté par les ouvriers du maraîchage est disponible à la vente au prix de 10€. Vous y trouverez 25 recettes testées et approuvées par le personnel de l'Esatco !

Vous pouvez le trouver en vente les jeudi matin sur la vente directe à Plourivo de 10H30 à 13H30 et sur le marché de Lézardrieux tous les vendredi matin.

A Bientôt !





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



L'ECHO DES SALADES

L'ECHO DES SALADES

PAROLE DE JARDINIER



La récolte du Miel 2021 a commencé !

Les conditions climatiques de cet été ont été très défavorables, les ruches situées à l'Esatco de Plourivo, Pontrieux et Quessoy n'ont pas donné beaucoup de miel cette année. Le miel sera disponible bientôt à la vente directe et dans vos paniers.

Lucie et Gilles

Les ouvriers en tenues (photo 1)

L'extracteur (photo 2)

Le miel (photo3)



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



Composition de votre panier semaine «37» :

Panier à 10.00€

| LEGUMES | Tarifs en € |
|-------------------------------------|---------------|
| 1 Salade Feuille de Chêne | 1.10 |
| Haricots verts 500g | 3.50 |
| Tomates Rondes 1 kg | 3.00 |
| Poivrons Rouge Corno Di Toro 300grs | 1.26 |
| Carottes Botte 500 gr | 3.00 |
| Valeur du panier | 11.95€ |

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 Feuille de Chêne | 1.10 |
| Carottes Botte 500 gr | 3.00 |
| Haricots Verts 500g | 3.50 |
| Tomates Rondes 500 gr | 1.50 |
| Poivrons Rouge Corno Di Toro 300grs | 1.26 |
| Valeur du panier | 10.45€ |

Panier à 15.00€

| LEGUMES | Tarifs en € |
|--------------------------------------|---------------|
| 1 Salade Feuille de Chêne | 1.10 |
| Oignon Rosé 1kg | 3.35 |
| Tomates Rondes 1kg | 3.00 |
| Carottes Botte 500 gr | 3.00 |
| Poivrons Rouges Corno Di Toro 500grs | 2.10 |
| Haricots Verts 500g | 3.50 |
| Valeur du panier | 16.20€ |



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



RECETTE DE LA SEMAINE



Poulet basquaise authentique (Piperade)

Temps de préparation : 20mns, Cuisson : 1H à 1H30 Difficulté : Facile pour 4 personnes :

- 1/2 poulet ou quelques cuisses
- 1 kg de tomates rondes
- 700 à 800 g de poivrons verts ou rouges (ou les 2)
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 bouquet garni composé de thym, de laurier, de persil et de romarin
- Huile d'olive
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Sel et poivre du moulin

- ❖ Épluchez l'ail et le presser, ensuite émincez les oignons finement et taillez les poivrons en lamelles.
- ❖ Faites revenir dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive pendant 10 min à feu moyen.
- ❖ Rajoutez les tomates rondes épluchées et taillées en petits morceaux.
- ❖ Salez et poivrez puis laissez mijoter à couvert pendant 20 minutes.
- ❖ Faites revenir le poulet découpé en morceaux dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive.
- ❖ Salez et poivrez puis ajoutez une pincée de piment d'Espelette.
- ❖ Ajoutez le poulet, le bouquet garni et le vin blanc aux légumes mijotés et laissez cuire 45 minutes à feu doux.

INFORMATION

Originaires d'Amérique du Sud, ou les premières cultures de Capsicum remontent à 5000 ans avant notre ère, il est découvert par Christophe Colomb dès son premier voyage. Espagnols et portugais vont rapidement le faire connaître à l'Ancien Monde sous sa forme piquante et au XVI^e siècle, cette épice est déjà très répandue. Mais sous sa forme douce appelée poivron (pébroun en Provençal) il faudra attendre le XVIII^e siècle pour qu'il entre dans les habitudes culinaires de l'Europe méridionale sous forme de légume consommé cuit ou cru. Aujourd'hui, les poivrons sont commercialisés à différents stades de maturité : verts (pas mûrs), jaunes (mi- mûrs) et rouges (mûrs). Plus ils sont murs et plus ils sont doux.