





Parole de jardinier



La récolte de miel à l'ESAT a été l'occasion de faire découvrir et redécouvrir l'activité apiculture qui existe sur l'Esat une belle récolte en perspective

Composition de votre panier semaine 37»:

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,6 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
1 ×	PERSIL PLAT 50 gr	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
1 ×	SALADE FEUILLE DE CHENE VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,5 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,10 €
0,5 ×	OIGNON ROSE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,35 €	1,68 €
0,25 ×	TOMATE CERISE JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	7,00 €	1,75 €
				8,43 €

Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	PERSIL PLAT 50 gr	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
1 ×	SALADE FEUILLE DE CHENE VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
0,8 ×	OIGNON ROSE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,35 €	2,68 €
0,25 ×	TOMATE CERISE JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	7,00 €	1,75 €
0,4 ×	Légumes Coco de Plourivo écosés Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	9,00 €	3,60 €
				15,33 €

Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,5 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
1 ×	PERSIL PLAT 50 gr	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
1 ×	SALADE FEUILLE DE CHENE VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,5 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,10 €
0,5 ×	OIGNON ROSE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,35 €	1,68 €
0,25 ×	TOMATE CERISE JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	7,00 €	1,75 €
0,25 ×	Légumes Coco de Plourivo écosés Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	9,00 €	2,25 €
				10,38 €



.... Besoin d'une idée de recette ?
[nos-produits](#)

<https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner>



SALADE DE COCOS DE PLOURIVO AUX COQUES ET À L'OIGNON

INGRÉDIENTS

- 1 kg de Cocos de Plourivo à écosses
- 800 g de coques non décortiquées
- 1 bel oignon
- Persil (optionnel)

Vinaigrette :

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre
- 1 c-à-s de jus de citron
- 1 c-à-s de vinaigre de cidre
- 2 c-à-s de jus de cuisson des coques

TEMPS DE PRÉPARATION : 40MN
TEMPS DE CUISSON : 1H
TEMPS TOTAL : 1H40MN

PRÉPARATION

Rincez les coques plusieurs fois, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de sable (sinon bonjour la salade « croustillante » mais pas très agréable). Surtout entre les rinçages laissez les coques tremper, et soulevez les pour les enlever de l'eau entre chaque « bain » (sinon pour vous remettez tout le sable sur les coques !). Faites au moins 4 bains.

Faites chauffer une poêle sur feu moyen et y mettre les coques. Ajouter un peu d'eau et couvrir jusqu'à ce que toutes les coques soient ouvertes. Réserver dans un plat jusqu'à complet refroidissement et garder 2 cuillères à soupe de jus de cuisson des coques.

Écossez les haricots et les mettre à cuire dans un grand volume d'eau bouillante avec un bouquet garni (et surtout ne salez pas l'eau ! Cela rendra les haricots dur ils ne cuiraient plus. Vous pourrez saler plus tard) pendant 40 à 50 minutes sur feu moyen, jusqu'à ce que les haricots soient tendres.

Égouttez et réservez.

Dans un bol mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette.

Décortiquez les coques, mettez-les dans un saladier avec les cocos et l'oignon finement ciselé. Ajoutez la vinaigrette, mélangez et servir

P-S : ajoutez du persil ou de la ciboulette finement ciselés pour ajouter un peu de peps.