



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



*En cette période de redémarrage après les congés d'été, certains ateliers sont en sous-régime ce qui permet aux ouvrier(ère)s de venir aider au conditionnement d'épices pour la Cale aux Epices de Paimpol et surtout au maraîchage pour le tri des haricots verts, des cocos et des pommes de terre. La semaine passée a été très chargée en activité, ce qui a généré une très bonne semaine de vente. Nos clients de la vente directe et du marché sont venus nombreux !
Dorine et Kévin nous ont aidé au conditionnement des pré-pesées ainsi que le jour de la vente directe.*

Dorine et Gilles



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



Composition de votre panier semaine «38» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 Salade	1.10
Poivrons Corno Di Toro 300gr	1.35
Aubergine 400 gr	1.80
Pomme de Terre Allians de Conservation 1 kg	2.20
Tomates Rondes 1kg	3.00
Tomates Cerise Rouges 300 gr	1.89
Valeur du panier	11.34€

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
Aubergine 400 gr	1.80
Pomme de Terre Allians de Conservation 1 kg	2.20
Tomates Cerise Rouges 300 gr	1.89
Poivrons Corno Di Toro 300gr	1.35
Valeur du panier	8.34€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 Salade	1.10
Aubergine 800 gr	3.60
Tomates Rondes 1,5 kg	4.50
Pomme de Terre Allians de Conservation 1 kg	2.20
Poivrons Corno Di Toro 500gr	2.25
Tomates Cerise Rouges 300 gr	1.89
Valeur du panier	15.54€



RECETTE DE LA SEMAINE

Aubergines « à la chinoise »



Temps de préparation : 30mns, Cuisson : 30mns Difficulté : Facile pour 2 personnes

- 1 grosse aubergine ronde ou 2 – 3 belles aubergines longues
- 3 cm de gingembre frais
- 2 gousses d'ail et 2 oignons nouveaux
- 4 c à soupe de sauce de soja
- 1 c à soupe de vinaigre de riz noir (ou vinaigre balsamique ou vinaigre de riz blanc...)
- 1 c à soupe de vin de riz chinois (ou du saké de cuisson) facultatif !
- 1 c à café de sucre en poudre
- 1 ou 2 pincées de piment en poudre ou en paillettes (facultatif)
- Huile de sésame

Préparation

- ❖ Coupez les extrémités et le pédoncule de l'aubergine, puis détaillez-la en gros cubes (la taille d'une bonne bouchée). Si les cubes sont trop petits, ils risquent de s'écraser.
- ❖ Placez les morceaux d'aubergine dans un grand saladier d'eau salée et placez un poids dessus (le couvercle d'une cocotte en fonte par exemple). Laissez tremper 15 à 20 minutes.
- ❖ Pendant ce temps, pelez et émincez finement l'ail et le gingembre. Réservez.
- ❖ Détaillez l'oignon en séparant le vert et le blanc. Si vous n'avez pas d'oignon nouveau, vous pouvez utiliser du vert de poireau coupé très fin.
- ❖ Sortez vos aubergines de l'eau, essuyez-les et faites-les cuire dans un panier à vapeur environ 15 minutes. Elles doivent être tendres mais garder assez de fermeté pour ne pas s'écraser. Pour vérifier : une pointe de couteau doit pouvoir s'y enfoncer facilement.
- ❖ Quand elles sont cuites, les sortir et les laisser tiédir un peu.
- ❖ Mélangez dans un bol : le sucre, le piment (si vous en mettez) la sauce de soja, le vinaigre et le vin de cuisson. Réservez.
- ❖ Faites alors chauffer l'huile de sésame dans une poêle ou un wok. Quand elle est bien chaude, jetez-y l'ail et le gingembre et faites revenir 1 minute avant d'ajouter le blanc de l'oignon nouveau pour 1 minute de plus.
- ❖ Ajoutez enfin les aubergines et versez le liquide (sauce de soja etc.)
- ❖ Faites revenir pendant quelques minutes, en retournant les aubergines régulièrement, le temps de les réchauffer et de les enrober du liquide caramélisé.

- ❖ Servez bien chaud sur du riz avec les petits tronçons de vert d'oignon nouveau. On peut aussi les déguster froides, un peu comme les aubergines à la japonaise (recette qui se rapproche de celle-ci) ... Elles accompagneront un sauté de porc. Bon appétit !