





Parole de jardinier :

Déplacement au salon la terre de notre métier la semaine passée c'est le Salon des professionnels de la bio qui a lieu tous les 2 ans .

Une équipe de l'atelier maraîchage bio de plourivo y a assisté.

Démonstration de matériel, de matériel ergonomique, stands des fournisseurs ainsi qu'une visite du jardin de cogan de Theil de Bretagne était au programme de la journée



Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,8 ×	COCO DE PLOURIVO Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	3,20 €
1 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
0,7 ×	OIGNON ROSE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,35 €	2,35 €
1 ×	CHOU ROMANESCO	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
1 ×	COURGE SPAGHETTI	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				15,15 €

Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,6 ×	COCO DE PLOURIVO Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	2,40 €
0,8 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,76 €
0,6 ×	OIGNON ROSE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,35 €	2,01 €
1 ×	COURGE SPAGHETTI	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				10,27 €

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,5 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,10 €
0,4 ×	OIGNON ROSE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,35 €	1,34 €
1 ×	COURGE SPAGHETTI	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,4 ×	COCO DE PLOURIVO Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	1,60 €
				8,14 €

RECETTE DE LA SEMAINE



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

INGRÉDIENTS

- 1 kg de Cocos de Plourivo à écosser
- 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.