



TAJINE DE POTIMARRON AUX ÉPICES

INGRÉDIENTS

- 1 potimarron
- 2 oignons
- 3 c-à-c de ras el hanout
- Huile d'olive
- sel et poivre

PRÉPARATION

Lavez le potimarron et enlevez les graines.

Coupez en gros cubes. Pelez et émincez les oignons.

Dans un faitout bien chaud, versez de l'huile d'olive et ajoutez les oignons. Faites-les cuire jusqu'à ce que les oignons deviennent transparents. Ajoutez toutes les épices et laissez cuire quelques minutes.

Abaissez le feu puis ajoutez les légumes. Laissez doucement mijoter.

Lorsque les légumes commencent à colorer, versez un peu d'eau (ou du bouillon) pour éviter que les légumes n'accrochent au plat.

Laissez cuire doucement 30mn environ en ajoutant de l'eau au fur et à mesure de la cuisson.

Disposez vos légumes dans un plat puis salez et poivrez à votre goût.

Décorez en parsemant de la coriandre ciselée juste avant de servir.

Vous pouvez accompagner ce tajine de semoule ou de riz. Et compléter votre plat en y ajoutant du poisson blanc, de la volaille ou des dés de tofu.

PS : pas besoin d'éplucher un potimarron bio, la peau est suffisamment fine pour être cuisinée

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 30MN
TEMPS TOTAL : 45MN

Parole de jardiniers

La semaine passée c'était le duo day ! le principe :

Une entreprise, une collectivité ou une association accueille, à l'occasion d'une journée nationale, une personne en situation de handicap, en duo avec un professionnel volontaire. Sur L'atelier Maraichage les professionnels se sont bien mobilisés Jean Luc a été la conserverie la belliloise, Nicolas et Armel à la bio coop de Paimpol et Tréguier, Yves a la mairie de Plourivo, Mathieu chez Stephane Chapelain et Frédéric à Ms équipement un grand merci à eux pour leur accueil !

La journée a été bien remplie et a été l'occasion de bons échanges



Besoin d'une idée de recette ?

esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits

tel. 02.96.55.41.30 - jardin.paimpol@esatco22.fr - esatco.cocagne50.fr

Le Marché des producteurs

bio & locaux

JEUDI
04 Décembre
09h - 14h

Légumes, poulets, pains, jus de pomme, confitures, tisanes, champignons

ESATCO SITE DU PAYS DE PAIMPOL: 10 CHEMIN LOUIS ARMEZ 2280 PLOURIVO







Composition de votre panier semaine 49

Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE BATAVIA VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	COURGE POTIMARRON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,5 ×	OIGNON JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
0,6 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,32 €
1 ×	COTES DE BLETES BOTTE 500gr	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
1 ×	CHOU FLEUR	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
				15,72 €



Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE BATAVIA VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,5 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
1 ×	COURGE POTIMARRON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,5 ×	OIGNON JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
0,5 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,10 €
1 ×	COTES DE BLETES BOTTE 500gr	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
				10,70 €

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE BATAVIA VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,5 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
1 ×	COURGE POTIMARRON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,4 ×	OIGNON JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,20 €
0,6 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,32 €
				8,12 €