



## Composition de votre panier semaine «n° 36» :

### Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10
1kg tomate ronde	3.00
1 poivron	0.95
1 aubergine	0.60
500g oignon rouge	1.67
1 kg de coco	3.00
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.32 €</b>



### Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10
1.5kg tomate ronde	4.50
2 poivrons	1.90
1 aubergine	0.60
500g oignon rouge	1.67
1.5kg de coco	4.50
1 bouquet persil	1.00
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.27€</b>



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

### **PAROLE DE JARDINIER**

*Dans le cadre de la production de nos légumes en agriculture biologique, nous sommes adhérents au GAB 22 (Groupement des Agriculteurs Bio du département).*

*Le suivi technique de nos cultures est très important et nécessite de se questionner en permanence sur nos pratiques.*

*Pour échanger sur nos pratiques de désherbage, j'ai eu la chance de participer à une demi-journée organisée par le GAB, chez Dominique BOUTEILLER, maraîcher bio à Plougouven.*

*Cette rencontre nous a permis d'entendre des témoignages de trois maraîchers du département qui ont une approche du désherbage différente, liée à la taille de leur exploitation.*

*Le désherbage en bio se fait, manuellement, à la binette et aussi avec des outils tractés derrière un tracteur.*

*Ces rencontres nous permettent d'échanger et d'affiner nos pratiques pour aborder au mieux la maîtrise du désherbage ; travail important et fastidieux sur nos fermes.*

*Un suivi du désherbage optimisé est la garantie de beaux légumes et en quantité !!*

Pascal-Yves



## RECETTE DE LA SEMAINE

### Ingrédients :

- 500 g de cocos paimpolais
- 300 g de tomates
- 1/4 de litre de bouillon de pot-au-feu
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 échalotes
- 2 carottes
- 1 poivron vert
- Thym
- Du sel
- Du poivre

### Recette :

- Pour commencer, faites revenir les oignons émincés.
- Arroser avec le bouillon de pot-au-feu et portez à ébullition.
- Rajoutez l'ail et les échalotes, les tomates, les carottes et le poivron coupés en cube, et le thym.
- Ajoutez les cocos de Paimpol, puis salez et poivrez à votre convenance. Ils doivent être impérativement recouverts de bouillon.
- Pour une bonne **cuisson des cocos**, laissez-les mijoter pendant environ 3/4 d'heure.
- Vos **cocos Paimpolais** sont prêts !



### *Astuces du chef :*

A déguster selon vos envies avec un poisson blanc (du haddock par exemple), des moules, du lard, de la saucisse bretonne ou encore du gigot



## INFO DE LA SEMAINE

La récolte de miel à l'Esat de Plourivo aura lieu le mardi 12 Septembre à partir de 14h00. Nous sommes heureux de vous offrir la possibilité de venir observer l'extraction de notre première production de miel, pour une meilleure organisation merci de nous informer de votre présence par retour de mail.



A très bientôt  
L'équipe apicultrure