

Coco ! Cocorico !!!

Je viens d'écosser-laver-mettre-en-sachet-congeler dix kilos de cocos !

Pas n'importe quels cocos : des cocos de Paimpol directement venus de Bretagne où ils sont cultivés, cueillis à la main et conditionnés en sac de dix kilos de juillet à octobre. On les accomode aussi bien chauds que froids en salade, et évidemment dans le cassoulet. Ils bénéficient du label Appellation d'Origine Contrôlée depuis 1998, comme certains fromages, charcuteries, viandes, fruits, confiseries etc...

Pour les gourmands que nous sommes c'est une garantie de qualité. Même si l'on doit payer un peu plus cher et ce n'est pas sûr, se faire plaisir avec de bons produits ne peut pas faire de mal ! Sur les 10 kg achetés, j'ai récupéré 4,4 kg de grains bien charnus, ce qui est une bonne moyenne. Je les ai payés 2,50 € le kilo chez ma marchande de légumes « saisonnière » qui ferme son étal à la fin du mois.

Ils venaient de cette coopérative, vous trouverez sur leur site l'histoire du coco, des astuces d'utilisation et sa valeur nutritive et une recette. Plusieurs légumes sont présentés ainsi sous forme de fiche.

Il existe même la Confrérie du Coco de Paimpol qui assure la promotion du produit et semble ma foi bien sympathique !

Qu'ai-je fait des 5,6 kilos de cosses, me direz-vous ? Et bien je les ai mis dans mon composteur, mais c'est une autre histoire !!!

Par

Publié sur Cafeduwweb - Archives le vendredi 29 septembre 2006

Consultable en ligne : <http://archives.cafeduwweb.com/lire/7571-coco-cocorico.html>