

# DOSSIER DE PRESSE

LE COCO DE PAIMPOL,  
UN TRÉSOR DE SAVEUR



Défendons le goût du frais

*Le Coco de Paimpol AOP Prince de Bretagne, de l'été aux premières gelées !  
Chaque année, le Coco de Paimpol est attendu avec impatience par les gastronomes  
et les grands chefs. Prince de Bretagne propose ce haricot frais à écosser  
de la mi-juillet à la fin octobre. Les gourmands congèleront les grains  
pour pouvoir en profiter toute l'année, au gré de leurs envies !*

**100% BRETON, FRAIS,  
DE SAISON**

## SOMMAIRE

CULTURE

PAGE 3

CHIFFRES CLÉS

PAGE 4

CONDITIONNEMENTS

PAGE 5

CÔTÉ RECETTES

PAGE 6

PRINCE DE BRETAGNE

PAGE 7





### LE COCO, UN HARICOT PAS COMME LES AUTRES

Culture singulière implantée depuis 1928 sur les zones côtières du territoire du Trégor-Goëlo, dans les Côtes d'Armor, le Coco, légume qui relève de l'exception, possède une gousse jaune paille marbrée de violet à maturité. L'ouverture de cette délicate robe dévoile un vrai trésor de couleur nacré : de jolis grains semblables à des perles, à consommer à la manière des légumes frais.

### L'ÉPOPÉE DU COCO EN BRETAGNE

Quelques graines rapportées par un militaire de la Marine Nationale en 1928 sont à l'origine du succès d'aujourd'hui. Au début cultivé pour la consommation familiale, il était récolté en sec et les grains se conservaient toute l'année. Ce n'est qu'en 1948 que débute sa commercialisation en tant que produit frais, vendu en gousses. Cette nouvelle présentation a alors permis de mieux valoriser les qualités gustatives de ce haricot frais à écosser. Dès lors, la culture a connu un véritable essor.

**N'EST PAS COCO  
N'IMPORTE QUEL HARICOT !**



Les qualités et spécificités du Coco de Paimpol ont été reconnues officiellement en France avec l'obtention de l'AOC, en 1998, puis au niveau européen avec l'obtention de l'AOP. Ces signes de qualité délimitent une aire géographique dans laquelle le Coco est cultivé et un cahier des charges du semis à la commercialisation. L'un des points forts de ces règles concerne la récolte, communément appelée « plumage » (l'action qui consiste à séparer les gousses de la tige et des feuilles). Elle est intégralement réalisée à la main, dans le respect d'une tradition et d'un savoir-faire légendaires. Chaque année, de juillet à novembre, plus de 2 000 cueilleurs investissent les champs pour « plumer » le coco, semé de mi-mars à fin juin de la même année.

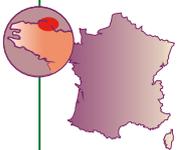


Défendons le goût du frais

A PROPOS  
DU COCO DE PAIMPOL  
AOP PRINCE DE BRETAGNE



230 PRODUCTEURS  
DE COCO DE PAIMPOL  
1000 HA



CÔTE NORD  
DES CÔTES D'ARMOR

6 000 TONNES



CALENDRIER DE PRODUCTION

J F M A M J J A S O N D

PRODUCTION



TRUCS ET ASTUCES

4 MOIS  
SUR LE MARCHÉ,  
L'ANNÉE  
POUR LE  
DÉGUSTER

EN 3 ÉTAPES :

**L'écoassage** : trop long? Une soirée télé et votre sac de 10 kg sera en grains sans que vous ne vous en rendiez compte...

**La congélation** : une fois écoassé, le Coco de Paimpol se congèle très facilement en sachets (environ 100 gr par personne) et garde toutes ses qualités gustatives.

**La cuisson** : il se cuisine sans trempage ni décongélation, de façon ultra simple : on met les grains dans l'eau froide avec des aromates et on les laisse cuire pendant 40 minutes. Ne saler l'eau qu'en fin de cuisson, cela évite l'éclatement des grains.



Gérard Le Meur, producteur  
de Coco de Paimpol Prince de Bretagne





### LE FILET DE 1 KG POUR LA DÉCOUVERTE ET LES ENVIES IMMÉDIATES

Pour les impatientes et les gourmands, Prince de Bretagne commercialise le filet de 1 kg, ce qui correspond à 450 g de grains, idéal pour 4 personnes et pour une consommation immédiate.

Commercialisé uniquement en frais, le Coco de Paimpol AOP doit être consommé

rapidement après la récolte. En effet, il doit se traiter comme un légume et ne se garde que quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Il se mange sans modération, aussi bien chaud que froid. Le filet 1 kg est le format idéal pour découvrir le produit, la finesse de son goût et la facilité de sa préparation !



### LE SAVIEZ-VOUS ?

En 1928, un marin de la Royale du nom d'Alban rapporte de son voyage d'Argentine les graines d'un haricot qui deviendra le Coco de Paimpol. Il les plante avec succès dans ses terres du Trégor-Goëlo. Le Coco appréciant particulièrement le climat océanique et le sol limoneux de la Bretagne, la culture s'est alors étendue sur la zone côtière de nos actuelles Côtes d'Armor. Récolté sec et conservé toute l'année, sa consommation s'est développée pendant la Seconde Guerre Mondiale, période durant laquelle il compensait la pénurie de pain et de sucres lents. La commercialisation en frais et sa diffusion partout en France ont ensuite fait entrer le Coco de Paimpol dans la gastronomie française.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

*Le coco offre un éventail de qualités nutritionnelles : riche en potassium, en calcium, en magnésium, en phosphore, en fer, en vitamines B1 (pour le système nerveux et musculaire) et en vitamines B5 et B9 (pour la peau, les muqueuses et les cheveux). Il est également bien pourvu en fibres et en oligo-éléments, idéal pour faire le plein de vitalité. Il est très digeste grâce à la finesse de la peau de ses grains. Enfin, le coco est pauvre en glucides et riche en protéides : 100 grammes de cocos fournissent 100 calories. On le conseille également aux diabétiques.*

### LES SACS DE 5 & DE 10 KG POUR PROLONGER LE PLAISIR

Le sac de 10 kg est le conditionnement historique du Coco de Paimpol. Pour en profiter toute l'année, les consommateurs « connaisseurs » préparaient des boîtes. Historiquement, il est très vendu dans le Sud-Ouest où il entre dans la confection des meilleurs casoulets. Aujourd'hui, la surgélation permet aux amateurs de conserver leurs Coco de Paimpol pour profiter toute l'année de sa simplicité et de sa rapidité de préparation, ainsi que du grand nombre de recettes dans lesquelles il peut être intégré.

10 kg de Coco de Paimpol, soit environ 4,5 kg de grains, cela peut paraître beaucoup à certains. Pour répondre à leurs attentes tout en profitant d'un prix de vente attractif, un sac de 5 kg est proposé aux consommateurs depuis quelques années.



## LA CUISSON DU COCO DE PAIMPOL PRINCE DE BRETAGNE

🍴 4 personnes

### INGRÉDIENTS

- 1 kg de Coco de Paimpol Prince de Bretagne écosés
- 2 carottes
- 3 oignons de Roscoff Prince de Bretagne
- 2 clous de girofle
- 150 g de lard fumé
- 1 branche de thym et de laurier
- Poivre noir, gros sel

Dans une casserole, recouvrez d'eau les Coco de Paimpol : mouillez à une fois et demie de la hauteur. Attendez l'ébullition, écumez si nécessaire.

Ajoutez 1 oignon piqué de 2 clous de girofle, les 2 autres oignons émincés, les carottes en bâtonnets, le thym, le laurier et le lard fumé taillé grossièrement. Poivrez.

Faites cuire à feu moyen durant une trentaine de minutes. Aux trois quarts de la cuisson, ajoutez le gros sel. Éteignez le feu et réservez au chaud.



Crédit recette : Y. Péron et Photo : L. Guégan



### ASTUCES DU CHEF

Le Coco de Paimpol se cuit à votre convenance, selon vos goûts et l'utilisation pour un plat. Préférez-le plutôt ferme pour accompagner un poisson ou une viande mais prolongez la cuisson pour en faire une crème ou un appareil à gratiner.

- Une fois cuit, le Coco de Paimpol se conserve quelques jours dans son eau de cuisson au réfrigérateur, on évite ainsi qu'il se dessèche et qu'il ternisse.
- Ne salez l'eau de la cuisson des Cocos de Paimpol qu'aux 3/4 de la cuisson, pour éviter que les grains n'éclatent.
- Maintenez l'eau à petite ébullition durant la cuisson, le Coco de Paimpol cuit ainsi plus facilement.



Crédit recette : De Tamayot photo : Expression - Prince de Bretagne

## COCO DE PAIMPOL TERRE ET MER, ÉCHALOTE AU BEURRE BLANC ET CIDRE

🕒 Préparation : 20 min. • 🍲 Cuisson : 40 min.

🍴 4 personnes

### INGRÉDIENTS

- 400 g de Coco de Paimpol Prince de Bretagne écosés (soit 1 kg de gousses)
- 4 filets de lieu jaune d'environ 180 g pièce.
- 8 tranches d'andouille de Guéméné
- 1 échalote
- 50 g de beurre + 10 g pour la cuisson du lieu.
- 20 cl de cidre
- Un bouquet garni
- Huile d'olive, sel et poivre

Cuisez les Coco de Paimpol dans de l'eau avec le bouquet garni, une vingtaine de minutes pour qu'ils restent croquants – plus longtemps pour des cocos plus moelleux. Réservez.

Emincez finement l'échalote, puis cuisez-la dans le cidre à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit presque entièrement évaporé. Ajoutez environ 50 g de beurre bien froid coupé en petit carrés, petit à petit en mélangeant doucement à feu très doux jusqu'à ce que le beurre soit monté. Réservez.

Assaisonnez le poisson, puis cuisez-le dans une poêle avec le beurre et l'huile d'olive en l'arrosant de temps en temps jusqu'à ce que la chair commence à se détacher.

Poêlez les tranches d'andouille quelques secondes.

Dressez et servez immédiatement.



Défendons le goût du frais



## A PROPOS DE PRINCE DE BRETAGNE

*Prince de Bretagne est, depuis 1970, la marque collective des producteurs de fruits et de légumes frais de la côte nord de la Bretagne. Ces producteurs sont regroupés en six coopératives bretonnes adhérentes à l'association Cerafel, garante de la marque, du respect des cahiers des charges, de la mise en marché des produits et de la mise en place des moyens communs de recherche et d'expérimentation. Du Conquet à Saint-Malo, ces 2 300 agriculteurs produisent plus de 130 fruits et légumes différents qui sont mises en vente sur les marchés européens.*

*Prince de Bretagne s'appuie sur une organisation solide, authentique et durable afin de proposer tout au long de l'année des produits haut de gamme qui bénéficient tous des mêmes fondamentaux :*

***Origine Bretagne, naturalité, qualité et sécurité alimentaire.***



Défendons le goût du frais