



# Paniers de Janvier 2017 d'une valeur de 15 euros

11/01/2016	
Produit	Poids Kg ou U.
Scarole	1
Betterave	0,600
Topinambour	0,700
Carotte	0,800
Lentille	0,500
Pomme	0,800

18/01/2017	
Produit	Poids Kg ou U.
Endive	0,500
Radis noir	0,400
Céleri-rave	0,600
Chou rond	0,600
Poireau	0,800
Pdt à purée	1,000

25/01/2017	
Produit	Poids Kg ou U.
Mâche	0,180
Bette	0,600
Carotte	0,850
Panais	0,700
Oignon	0,500
Pomme	0,800

**Le programme des paniers vous est transmis à titre indicatif, les aléas de la météo peuvent nous amener à en modifier la composition.**

Rappel : vous pouvez nous demander l'échange d'un des produits du panier qui ne vous conviendrait pas. Nous le remplacerons par un légume ou fruit disponible, de notre choix.

**Nous contacter la semaine précédente.**

**contact@lebiotope.fr  
0247632834.**

**Le Biotope vous souhaite une très bonne année 2017.**

**Crumble de céleri rave** : 500 g de céleri rave, 2 gousses d'ail, 60 g de lardons, 20 g de beurre, 50 cl de crème fraîche liquide, 2 tranches de pain de mie un peu rassis, 1 bouquet garni, sel, poivre.  
Verser la crème dans une casserole, y plonger l'ail pelé et le bouquet garni. Porter à ébullition. Eplucher le céleri, le couper en julienne. Ajouter les lamelles dans la crème frémissante. Saler, poivrer et cuire 25 minutes à feu doux. Faire de la chapelure avec la mie des deux tranches de pain (ou utiliser de la chapelure toute prête). Mélanger les lardons et la chapelure dans un saladier. Mettre le céleri et le reste de la crème (sans le bouquet garni ni les gousses d'ail) dans un grand plat à gratin ou dans 4 ramequins individuels. Etaler le mélange chapelure et lardons sur le dessus et arroser de beurre fondu. Faire dorer sous le grill durant 3 à 4 minutes, jusqu'à coloration du crumble.

**Poêlée de panais** : 600g de panais, 1 noix de beurre, quelques feuilles de persil, 1 cuillère à soupe d'huile de noix (ou de pépins de raisins), 2 cuillères à soupe de crème liquide, 4 gouttes de tamari (sauce soja). Brossez les panais ou les éplucher. Les détailler en tranches fines (+/- 2 mm), y compris le bout effilé de la racine. Mettre un noix de beurre et une cuillère à soupe d'eau dans une poêle, y mettre les tranches de panais et quelques feuilles de persil, saler et poivrer légèrement et faire cuire à feu doux à couvert. Quand les panais ont pris une jolie couleur noisette, ajouter une cuillère à soupe d'huile de noix et 1 cuillère à soupe de crème liquide. Mélanger pendant 20 secondes, puis ajouter 3 ou 4 gouttes de tamari (sauce soja). Remuer et servir.

**Croustille de légumes** : panais, carotte, betterave, pomme de terre (suivant ce que vous préférez), 5 ml d'huile d'olive, Sel. Éplucher les légumes et les trancher le plus finement possible. Arrosez d'huile d'olive. Saler. Déposez le tout sur une plaque de cuisson chemisée d'une feuille de papier cuisson. Enfourné à 100 à 120°C à chaleur tournante le temps que les tranches de légumes sèchent sans noircir, soit environ 20 à 30 minutes. Sortez les légumes du four au fur et à mesure car le temps n'est pas identique pour toutes les variétés de légumes.