Petit panier de mai 2017 d'une valeur de 11 €

03/05/2017

Produit	Quantité Kg ou Unité
Salade	1
Navet botte	1
Pdt chair ferme	0,850
Épinard	0,450
Fenouil	0,350

10/05/2017

Produit	Poids Kg ou Unité
Salade	1
Radis rose	1
Bette	0,650
Champignon Shitake	0,230
Aillet	1/2

17/05/2017

Produit	Poids Kg ou Unité
Salade	1
Pdt chair tendre	0,800
Chou pointu	1
Navet nouveau	0,400
Concombre	1

Quelques nouvelles des cultures :

La mise en place des cultures d'été se termine : courgettes, aubergines, poivrons et concombres ont été plantés au mois d'avril. Les premières tomates Montfavet ont fait leur apparition, il leur faudra encore du temps pour grossir et rougir.
Les nuits fraîches de la fin du mois d'avril nous ont amenés à renforcer la protection des cultures en plein champ (pose de voiles supplémentaires). Par ailleurs, les faibles précipitations, le vent et le soleil, nous forcent à arroser abondamment pour une période printanière.

24/05/2017

Produit	Poids Kg ou Unité
Salade	1
Radis rose	1
Courgette	0,400
Carotte botte	1
Échalote botte	1

31/05/2017

Produit	Poids Kg ou Unité
Salade	1
Epinard	0,450
Pdt ferme	0,800
Fenouil	0,400
Concombre	1

Soupe aux épinards (pour 4 personnes) :
500 g d'épinards,1 oignon, 1 carotte, 4 pommes de terre (taille moyenne), 1 bouillon cube de volaille, 750 ml d'eau, origan, sel, poivre, 50 g de beurre, 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une cocotte-minute, y faire suer l'oignon quelques minutes. Ajouter la carotte en rondelles, les pommes de terre et les épinards. Ajouter 750 ml d'eau, le bouillon cube émietté, l'origan et le sel. Laisser cuire 15 mn à la cocotte-minute. Passer le tout au mixer avec le beurre, la crème fraîche.Assaisonner de sel et poivre à votre convenance.

Chou pointu au lait de coco, raisn sec et curry (pour 4 personnes) :
1 chou pointu, 40 g de beurre doux, 20 cl de lait de coco, 50 g de raisins secs, 1 cuillerée à café de curry en poudre. Laver et ciselez le le chou en fines lanières. Dans une grande sauteuse, faire chauffer le beurre. Ajouter le chou et le laisser revenir 5 min sur feu moyen.Ajouter le curry, le lait de coco et les raisins. Laisser cuire 20 min sur feu moyen. Servir par exemple des tranches de jambon cuit ou un filet de poisson blanc avec ce chou au lait de coco.

Fenouils braisés (pour 4 personnes) :
4 bulbes de fenouil, 1 citron, 1 verre de vin blanc, 1 branche de thym, 2 gousses d'ail (ou de l'aillet), sel, poivre, huile d'olive. Nettoyer les bulbes de fenouil, les couper en 2 dans la longueur. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, y mettre les fenouils à revenir pendant 10 mn environ, ils doivent un peu se colorer. Au bout de 5 mn, ajouter les gousses d'ail pelées et coupées en 2. Verser ensuite le jus de citron, le vin blanc, ajouter le thym et assaisonner. Cuire à couvert pendant environ 30 mn : les fenouils doivent être tendres et confits et le jus très réduit.

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