



Petit panier de octobre 2017 d'une valeur de 12 €

04/10/2017	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Salade	1
Courgette	0,850
Carotte	0,900
Poireau	1,000
Betterave rouge	0,400

18/10/2017	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Scarole ou mâche	1
Carotte	0,850
Oignon	0,500
Fenouil	0,400
Poireau	0,800

11/10/2017	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Salade	1
Potimarron	0,800
Pdt chair ferme	1,000
Chou pommé	1
Radis rose	1

25/10/2017	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Scarole ou mâche	1
Chou fleur	1
Bette	0,600
Radis noir	0,400
PdT à purée	0,900

L'automne s'installe...

Le mois de septembre a été relativement frais, ce qui a entraîné quelques retards sur certaines cultures et mis un coup d'arrêt aux cultures d'été.

Les pluies ont été les bienvenues pour réduire les arrosages et ainsi soulager les nappes phréatiques qui, après un printemps et un été très secs, commencent à donner des signes de faiblesse.

Croquette de chou fleur au parmesan : (pour 10 croquettes) 1/2 chou fleur, 1 œuf, 1/2 oignon pelé et ciselé, 25 g de Comté râpé, 25 g de parmesan râpé, 30 g de chapelure, 1 demi bouquet de ciboulette, huile d'olive, sel. Prélever les bouquets de votre demi chou-fleur et garder les tiges pour faire une soupe par exemple. Faire cuire les bouquets dans de l'eau bouillante salée ou à la vapeur, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egoutter et verser-les dans un bol. Ecraser-les à la fourchette ou à l'aide d'un presse purée. Préchauffer votre four à 190°C. Ajouter le demi-oignon pelé et émincé finement. Ajouter la chapelure et mélanger. Ajouter le Comté râpé, le parmesan fraîchement râpé et un peu de sel. Ajouter un oeuf et mélanger bien. Ciseler la ciboulette, mélanger. Goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement. Former une dizaine de croquettes avec les mains. Se mouiller les mains régulièrement, afin de faire des croquettes lisses. Déposer-les au fur et à mesure sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Badigeonner les croquettes avec de l'huile d'olive puis enfourner pour une quinzaine de minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servir tiède.

Brick au thon et au poireau : 6 feuilles de brick, 250 g de thon en boîte, 2 poireaux "moyens", 1 cuillère à café de curry, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, 1 oeuf, poivre, sel. Préchauffer le four à 180°C. Emincer les poireaux finement. Les faire cuire à feu doux dans une poêle avec un peu de matière grasse (20 min). Saler et poivrer. Dans un saladier émietter le thon, mettre le curry, la crème et l'oeuf. Bien mélanger. Couper une feuille de brick en deux. Chaque 1/2 feuille vous servira à faire un triangle. Plier la 1/2 feuille en deux dans le sens de la longueur pour obtenir ainsi un rectangle de 4 cm de haut sur 25 de long. A 2 cm du bord de droite, déposer 1 cuillère à café de mélange au thon, puis par dessus une cuillère à café de poireaux. Rabattre le coin inférieur droit qui dépasse, puis former votre triangle en rabattant votre préparation successivement vers le haut, puis vers le bas, vers le haut etc... pour former le triangle (comme des samossas). Sceller le triangle avec du blanc d'oeuf. Poser vos triangles ainsi formés (12) sur un plat à tarte et faire cuire 20 mn à 180°C. Servir dès la sortie du four, avec une salade.

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