



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

13/09/2016	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Salade	1
Chou chinois	0,400
Courgettes	0,900
Tomates	0,750
PdT à chair ferme	1,000

20/09/2016	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Salade	1
Carottes	0,700
Patate douce	0,700
Courgette	0,800
Aubergines / poivrons	0,500

27/09/2016	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Salade	1
Tomates	0,750
Fenouil	0,450
Betteraves rouges	0,550
PdT à purée	1

C'est la rentrée :
Bienvenue à tous, pour une nouvelle saison du Panier Bio.
Merci à tous ceux qui nous ont répondu rapidement.
Et merci à ceux qui ne l'ont pas encore fait de nous renvoyer votre coupon au plus vite.

Après un début d'été très chaud et très précoce, les températures sont redescendues depuis le mois d'août. Si cette tendance se confirme, les cultures d'été risquent de rapidement laisser la place à celles d'hiver. C'est donc le moment de profiter des dernières

Falafel à la patate douce : 120 g de farine de pois chiche, env.500g patate douce, 2 gousses d'ail, 1 citron, 1 c à soupe de graines de sésame, 1 poignée de persil plat, cumin, gingembre en poudre, sel, poivre. Préchauffer le four à 180°. Eplucher et couper la patate douce en cubes et faire cuire à l'eau 15 minutes. Pendant ce temps, hacher l'ail et les herbes. Mélanger la farine de pois chiche, les épices, l'ail, le persil, le jus de citron. Ecraser avec une fourchette pour réduire en purée la patate douce cuite. L'ajouter au mélange farine, épices, etc. Pétrir et bien mélanger pour obtenir une pâte molle et un peu collante (ajouter un peu d'eau si besoin). Former des petites boules de pâte et les rouler dans les graines de sésame. Mettre sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourner pour 20 minutes. Retourner de temps en temps pour que tout soit bien saisi.

Poulet au curry et chou chinois : 4 blancs de poulet, 1/2 chou chinois, 1 carotte, 1 boîte de lait de coco, 1 pâte de curry verte (ou curry en poudre éventuellement), sauce soja. Couper les blancs de poulet en petits morceaux. Les faire colorer dans un peu d'huile dans un wok, puis ajouter la pâte de curry (1 cuil.à café selon les goûts). Ajouter le chou chinois coupé en fines lamelles et la carotte coupée en julienne, mélanger et couvrir. Laisser cuire 10 mn environ. Ajouter 1 cuil. à soupe de sauce soja et la boîte de lait de coco. Laisser mijoter 10 min environ.

Pakorras de légumes : 250 g de farine de pois chiche, 1 petite aubergine, 2 pommes de terre, 1 oignon, 1 poivron, 1 poignée de coriandre fraîche ou de persil, 1 cc de cumin, 1 cc de paprika ou piment, 1 cc de curcuma, sel et huile de friture. Mélanger la farine avec toutes les épices, saler. Ajouter de l'eau chaude (25 cl environ) petit à petit afin d'obtenir une pâte à beignet bien lisse et pas trop épaisse. Couper tous les légumes en format macédoine, le plus régulièrement possible et émincer la coriandre finement. Mélanger les légumes et les herbes dans la pâte à beignet, faire chauffer votre huile parallèlement. Choisir un récipient assez profond (au moins 3 cm d'huile). Prendre une cuillère à soupe de pâte à beignet aux légumes et la poser dans le bain de friture. Dès que les beignets ont pris une couleur brune, les sortir de l'huile et les laisser s'égoutter sur un papier absorbant.

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