



# Grand panier de février 2018 d'une valeur de 17 €

07/02/2018	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Mâche ou Scarole	0,200
Betterave	0,400
Poireaux	1,000
Pdt chair tendre	1,000
Choux de Bruxelles	0,600
Oignon	0,600

14/02/2018	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Endive	0,500
Butternut	1,000
Carotte	0,800
Navet	0,450
Céleri rave	0,700
Poire	0,900

21/02/2018	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Mâche	0,200
Pdt chair ferme	1,200
Radis noir	0,700
Poireau	1,000
Lentille	0,500
Betterave	0,600

28/02/2018	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Salade	1
Chou fleur ou chou rouge	1
Carotte	0,800
Champignon Shiitake	0,250
Navets en botte	1
Pomme	1,000

## Quelques nouvelles des cultures :

Les pluies du mois de janvier auront permis de recharger partiellement les nappes phréatiques qui étaient au plus bas.

La douceur du mois de janvier hâte légèrement le développement des cultures de printemps (nous espérons pouvoir vous proposer les premiers légumes primeurs, petites bottes de radis roses et de navets nouveaux, fin février).

L'inconvénient de ces températures clémentes et de l'humidité ambiante c'est le développement de parasites (notamment de champignons) sur certains légumes.

**Gâteau à la betterave** : 3 cc de cannelle en poudre, 1 cc d'huile de tournesol, 3 cc généreuses de gingembre en poudre, 1 trait d'extrait de vanille, 1 poignée de graines de courges et/ou de tournesol, 75g de poudre de noisette, 1 sachet de levure chimique, 2 pommes, 3 œufs, 300g de sucre roux, 180g de farine fluide, 20g de maïzena et une grosse betterave crue. Préchauffer le four à 180°. Peler et couper en morceaux les pommes et la betterave, les faire cuire à l'eau ou à la vapeur. Une fois cuits les passer au moulin pour obtenir une purée. Ajouter le sucre, la farine, la maïzena, et mélanger. Puis ajouter les oeufs, la poudre de cannelle et de gingembre, l'huile et la vanille et mélanger. Verser le tout dans un moule beurré et disposer les graines dessus. Enfourner pour environ 50mn.

**Soufflé de radis noir (pour 4 personnes)** : 700 g de radis noirs, 3 pommes de terre, 100 g de parmesan, 2 œufs, 25 cl de lait, 50 g de beurre, 50 g de farine, 1 cube de bouillon de volaille, 1 cc de maïzena, Poivre blanc, Sel. Dans une casserole faire chauffer 1,5 l d'eau avec le cube de bouillon. Éplucher les radis noirs, les pommes de terre et les couper en gros dès. Mettre le radis noir et les pommes de terre dans le bouillon. Laisser cuire à feu couvert 40 mn. Le radis doit être très tendre. Égoutter et passer au moulin pour obtenir une purée (ajouter du bouillon si besoin). Faire une sauce béchamel avec le beurre, la farine, un peu de bouillon. Ajouter progressivement le lait chaud. Hors du feu, ajouter les jaunes d'œufs, le parmesan râpé et la purée de radis. Préchauffer le four th 6/7 (200°C). Monter les blancs en neige avec la maïzena, les incorporer délicatement au mélange précédent. Verser la préparation dans un moule beurré et enfourner pour 20 mn.

**Courge butternut rôtie au four (pour 4 personnes)** : Une recette très simple et délicieuse !! 1 courge Butternut, huile d'olive, 1 pincée de cannelle, 1 pincée de paprika ou autres épices selon votre goût, sel, poivre. Préchauffer le four à 200°C. Éplucher et couper la courge en petits morceaux ou en tranche de 1 cm d'épaisseur. Disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, sur une seule couche. Arroser d'un filet d'huile d'olive, et saupoudrer avec les épices. Saler et poivrer. Mélanger le tout avec les mains pour bien répartir le mélange. Enfourner pour environ 40 minutes à 200°C : les 20 premières minutes en chaleur traditionnelle puis les 20 suivantes en mode grill ou rôtisserie.

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