



Grand panier de mars 2018 d'une valeur de 17 €

| 07/03/2018 | |
|--------------------|-------------------------|
| Produit | Quantité Kg ou Unité |
| Mâche | 0,200 |
| Betterave | 0,600 |
| Poireaux | 1,200 |
| Pdt chair tendre | 1,300 |
| Radis rose ou noir | 1 |
| Butternut | 1,000 |

| 14/03/2018 | |
|-------------|-------------------------|
| Produit | Quantité Kg ou Unité |
| Endive | 0,600 |
| Navet botte | 1 |
| Carotte | 0,800 |
| Chou fleur | 1 |
| Oignon | 0,500 |
| Kiwi | 0,500 |

| 21/03/2018 | |
|-----------------|-------------------------|
| Produit | Quantité Kg ou Unité |
| Mâche | 0,200 |
| Pdt chair ferme | 1,000 |
| Bette | 0,650 |
| Poireau | 1,000 |
| Lentille | 1 |
| Radis rose | 1 |

| 28/03/2018 | |
|--------------------|-------------------------|
| Produit | Quantité Kg ou Unité |
| Salade | 1 |
| Epinard ? | 0,600 |
| Carotte | 0,850 |
| Chou vert ou rouge | 1,000 |
| Navet botte | 1 |
| Pomme | 1,000 |

Quelques nouvelles des cultures :
Nous voilà revenus en hiver !! Le froid tant attendu depuis 2 mois va enfin pouvoir faire son travail sanitaire et éliminer les insectes et larves indésirables !!!
Les légumes de printemps sont bien protégés mais ils ne poussent guère ! Et nous prenons du retard sur les mises en place des cultures de plein champ !!

Gratin aux navets et aux pommes fruits: Pour 2 pers : 1 botte de petits navets nouveaux ou 400g de navets de conservation, 2 pommes, 50 gr de beurre, 2 jaunes d'œufs, 1 dl de crème liquide, 1 c.à s. d'alcool de votre choix, sel et poivre. Epluchez et émincez finement les navets. Faites les suer au beurre, salés et poivrés à couvert pendant une dizaine de minutes. Les navets nouveaux peuvent être cuisinés avec leur peau et cuisent beaucoup plus vite. Epluchez et émincez finement les pommes. Faites les sauter au beurre à la poêle. Assaisonnez et réservez.

Dans un plat à gratin, disposez par couches successives les navets et les pommes. Mélangez les jaunes d'œuf, la crème et l'alcool, versez sur les légumes dans le plat à gratin. Enfournez sous le grill. Le plat est prêt lorsque le gratin a pris une belle coloration. Ce gratin peut être dégusté en plat unique du soir, accompagné d'une salade. On peut aussi le servir en accompagnement d'une viande blanche, comme un rôti de porc. Bon appétit !

Galettes de pommes de terre et de chou : pour 2 pers : 4 pommes de terre, 300g ou 500g de chou selon votre goût, 1 œuf, sel, poivre, muscade, huile d'olive. Râper les pommes de terre et le chou. Ajouter l'œuf battu, sel, poivre et une pointe de muscade râpée. Bien mélanger. Former des petites galettes d'un centimètre d'épaisseur environ dans une grande poêle huilée. Les laisser cuire 10 minutes environ sur une face puis les retourner pour les faire cuire de l'autre côté 10 minutes également. Déguster avec une salade verte.

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