



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

04/04/2018	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Salade	1
Chou-fleur ou Courge	1
Pdt chair ferme Rosa	1,100
Radis rose	1
Champignons Shiitaké	0,300
Aillet nouveau	1

11/04/2018	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Salade	1
Epinard	0,600
Carotte ou Topinambour	1,000
Poireaux	1,000
Oignon	0,600
Kiwi	0,600

Merci à tous ceux qui nous ont renvoyé leur abonnement rapidement!! Et merci à ceux qui ne l'ont pas encore fait, de nous retourner le coupon de renouvellement du 2ème trimestre au plus vite !

18/04/2018	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Salade	1
Bette	0,850
Pdt chair à purée	1,200
Navet botte	1
Oignon botte ?	1
Fenouil ?	0,500

25/04/2018	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Salade	1
Radis roses	1
Carotte ? Nouvelles ??	0,750
Epinard	0,700
Chou nouveau ?	1
Pommes ?	1,000

Très difficile de prévoir ces 4 paniers d'avril !! Les stocks de légumes d'hiver s'épuisent, naturellement !! Les premiers légumes de printemps sous abri touchent à leur fin, faute de surface couverte !!! et les premiers légumes de plein champ sont à peine plantés, sauf 1 semis de radis qui a pu être fait entre 2 averses début mars !! Le programme est plein d'inconnus! Il va y avoir des surprises !!

Cuisiner les légumes nouveaux !!

Les épinards: -les accommoder en salade , seul ou en mélange avec de la laitue, assaisonnés avec une sauce au yaourt , à la crème ,ou à l'huile d'olive et citron. Cette salade accompagne très bien des oeufs durs ou pochés , du lard fumé , ainsi que du saumon fumé .

-les faire cuire , à l'étuvée , à feu doux, quelques minutes .Egoutter et assaisonner de beurre , de crème ou de persil .

Les Bettes ou Blettes: -les couper en lanières (le blanc et le vert) et faire poêler avec de l'ail et du persil ou avec des légumes émincés (carottes, champignons...) . S'accomode très bien avec du curry ou du gingembre.

Les Navets nouveaux: - sans les éplucher, ils sont excellents braisés en cocotte puis glacés avec un peu de sucre ou de miel. - crus à la croque au sel comme des radis
- les fanes ainsi que celles des radis servent de base pour un potage printanier.

L'ail nouveau et les oignons nouveaux : -le bulbe comme les feuilles relèvent les crudités et les plats cuisinés.

Salade de printemps au chou pointu: 1 chou pointu, 2 carottes, 1 pomme, 1 oignon, 3 cc d'huile de noix, 1 citron, Fleur de sel, poivre du moulin. Couper le chou en fines lanières, la pomme et la carotte en tranches très fines, et ciseler l'oignon. Dans un saladier, mélangez le jus de citron, l'huile, le sel et le poivre. Ajouter tous les légumes, bien mélanger puis laisser macérer 15min au frais. Servir en entrée.

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