



Petit panier de Avril 2018 d'une valeur de 12 €

04/04/2018	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Salade	1
Topinambour	0,650
Epinard ou Potimarron	0,500
Pdt chair ferme	1,000
Oignons	0,650

11/04/2018	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Salade	1
Champignons Shiitaké	0,200
Carottes	0,700
Poireaux ou Bettes	0,400
Pommes	1,000

18/04/2018	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Salade	1
Pdt chair tendre	1,000
Radis rose	1
Chou nouveau ?	1
Aillet nouveau	1

25/04/2018	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Salade	1
Carotte ?	0,700
Bette ou Epinard	0,450
Oignon botte ?	1
Pomme ou Kiwi ?	0,500

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

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 !

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.