



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

07/03/2018	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Endive	0,500
Betterave	0,400
Chou vert	1
Pdt chair tendre	0,800
Butternut	0,700

14/03/2018	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Mâche	0,120
Poireau	1,000
Carotte	0,750
Oignon	0,500
Pomme	0,800

21/03/2018	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Salade	1
Pdt chair ferme	0,800
Radis rose ou noir	1
Chou fleur	1
Lentille	1

28/03/2018	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Salade	0,120
Poireau	0,800
Carotte	0,900
Navet botte	1
Kiwi	0,400

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. Enfournes 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



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