



Petit panier d'avril 2016 d'une valeur de 11 €

05/04/2016	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Salade	1
Navet botte	1
Pdt à purée Manon	1,000
Chou chinois	0,700
Pomme	0,750

12/04/2016	
Produit	Poids Kg ou Unité
Salade	1
Poireau	0,850
Radis rose	1
Carotte	0,900
Oignon	0,600

19/04/2016	
Produit	Poids Kg ou Unité
Salade	1
Pdt Charlotte	1,000
Jeune pousse d'épinard	0,400
Navet nouveau	0,400
Kiwi	0,550

26/04/2016	
Produit	Poids Kg ou Unité
Salade	1
Radis rose	1
Chou rave	1
Bette	0,600
Carotte nouvelle	

Nous vous invitons, les 24 et 25 avril, à nous rendre visite sur notre ferme dans le cadre des journées « De Ferme en Ferme »

<http://www.defermeenferme.com/>.

Nous vous ferons visiter nos cultures, nous vous proposerons des animations culinaires avec l'association ATABLE et des dégustations avec Thierry pêcheur de Loire...

Quelques nouvelles des cultures :

- Les premières plantations en extérieur ont été faites : épinards, navets nouveaux, salades, choux, fenouils et pommes de terre.
- Les premiers plants de tomates ont également été plantés sous la serre, mais il faudra encore attendre quelques semaines avant que les premières fleurs apparaissent et le mois de juin pour la dégustation.

Houmous d'épinard : 300g de pois chiches cuits, 100 g d'épinards crus, 1 gousse d'ail, 5 CS d'huile d'olive, 1 CS d'huile de sésame, 2 CS de jus de citron, 1 CC de piment fort, 1 CC café de sel. Mixer tous les ingrédients pour obtenir une purée très fine et rectifier l'assaisonnement.

Salade de poulet au chou chinois : 1/2 chou chinois, 2 carottes, 200g de blancs de poulet, quelques feuilles de salade, des pousses de soja, 1CS d'huile d'olive, 4 CS d'huile de sésame, 1 CS de jus de citron, sel poivre, sel, poivre, (facultatif : 1 branche de citronnelle).

Couper le poulet en dés et les faire revenir avec un peu d'huile d'olive du sel et du poivre.

Couper les carottes en fine julienne, le chou chinois en lanières, (épousser la citronnelle et couper finement la tige). Dans un saladier, mélanger le poulet, les carottes, le chou, (la citronnelle), les pousses de soja. Dans un bol, mélanger l'huile de sésame, le jus de citron, du sel et du poivre.

Verser sur la salade, mélanger et servir.

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