



# Grand panier d'avril 2016 d'une valeur de 15 €

05/04/2016	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Salade	1
Radis rose	1
Pdt Charlotte	1,250
Jeune pousse d'épinard	0,550
Betterave	0,600
Kiwi	0,700

12/04/2016	
Produit	Poids Kg ou Unité
Salade	1
Poireau	1,000
Navet botte	1
Carotte	1,000
Pdt à purée Manon	1,200
Aillet botte	1

19/04/2016	
Produit	Poids Kg ou Unité
Salade	1
Chou rave ??	1
Radis rose	1
Bette	0,800
Oignon	0,600
Pomelos	3

26/04/2016	
Produit	Poids Kg ou Unité
Salade	1
Navet nouveau	0,550
Chou pointu	1
Carotte nouvelle	
Fenouil	0,500
Pdt Charlotte	1,100

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

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

**Houmous d'épinard** : 3 00g de pois chiches cuits, 100 g d'épinards crus, 1 gousse d'ail ou aillet, 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.

**Roulé d'agneau fariné aux bettes et sa crème d'ail verte** : Pour 8 personnes : 1 botte de bettes, 1 épaule d'agneau, 2 brins de persil, 8 gousses d'ail ou aillet, 1/2 oignon, 4 CS d'huile d'olive, 3 CS de crème fraîche liquide, sel, poivre. Laver les bettes. Couper les feuilles et débiter les côtes en bâtonnets. Dans un mortier, écraser 3 gousses d'ail et le persil avec une pincée de sel. Dans un faitout, mettre 2 CS d'huile d'olive et faire revenir l'oignon émincé avec l'ail et le persil écrasé. Ajouter les bettes, mélanger, poivrer, laisser réduire 5 min. Préchauffer le four à 200 °C. Etaler l'épaule d'agneau sur une planche, la saler et la poivrer avant d'y répartir le sauté de bettes. Mettre de côté 2 CS de sauté de bettes pour la crème d'ail. Rouler l'épaule d'agneau garnie et la ficeler comme un rôti. Huiler un plat à four. Déposer le rôti, huiler la viande. Enfourner 40 min avec un papier cuisson par-dessus. Mettre un fond d'eau en cours de cuisson et arroser la viande de temps en temps. Peler les gousses d'ail restantes. Les mettre dans la marmite avec les restes de fricassée de bettes, 2 CS d'huile, 10 cl d'eau, sel, poivre. Laisser étuver 15 min à feu doux. Mixer pour réduire en purée fine en rajoutant la crème fraîche. Rectifier l'assaisonnement. Servir une belle tranche chaude de roulé d'agneau fariné aux bettes avec sa crème d'ail verte tiède.