Paniers de novembre 2016 d'une valeur de 15 euros

02/11/2016

Produit	Poids Kg ou U.
Mâche	0,150
Betterave	0,500
Chou Fleur	1
Pdt chair ferme	0,900
Céleri rave	0,750
Bette	0,650

09/11/2016

Produit	Poids Kg ou U.
Pain de sucre	1
Poireau	0,900
Carotte	0,800
Oignon	0,500
Navet	0,550
Pomme	0,900

16/11/2016

Produit	Poids Kg ou U.
Mâche	0,150
Pdt chair tendre	1,000
Champignon shiitake	0,250
Potimarron	0,750
Radis noir	0,450
Fenouil	0,450

La Pain de Sucre, *une salade de saison résistante aux premières gelées hivernales. Le feuilles externes, un peu amères, se consomment cuisinées et les feuilles du cœur, légèrement sucrées se dégustent en salade avec un assaisonnement relevé, de l'ail, des croutons chauds,*

Gratin de Salade "Pain de Sucre": 1 pomme de terre par pers, 1/2 tranche de jambo par pers, 1 salade Pain de sucre, beurre, lait, sel, poivre, muscade. Faire cuire des pommes terre coupées en rondelles pas trop fines. Émincez les feuilles vertes de la chicorée « pain sucre » et faîtes fondre pendant 10 minutes dans une sauteuse avec du beurre, salez légèrement. Conservez le cœur que vous servirez en salade.. Faîtes une béchamel assez liquide, salez, poivrez, ajoutez de la muscade et un peu de fromage râpé. Dans un plat à gratin, mettez une couche de pain de sucre, une couche de jambon émincé et une couche d

23/11/2016

Produit	Poids Kg ou U.
Scarole ou frisée	1
Carotte	0,800
Chou rouge	0,750
Panais	0,600
Topinambour	0,600
Poire	0,800

30/11/2016

Produit	Poids Kg ou U.
Mâche	0,150
Poireau	0,900
Pdt chair ferme	1,000
Céleri rave	0,750
Radis red meat	0,300
Bette	0,650

Gnocchis de potimarron aux copeaux de parmesan : pour 4 personnes, sel et poivre noir, ciboulette fraîche, du parmesan, un bouillon de légumes, noix de muscade râpée, 350g de farine, 1 œuf et 1 jaune d'œuf, 550g de chair de potimarr Couper en dés le potimarron, les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'un couteau les transperce facilement, les passer au presse-purée. Mettre la purée obtenue dans une casserole et la dessécher à petit feu pendant 10 minutes sans cesser de remuer. Verser ensuite dans un saladier et laisser la purée tiédir. Ajouter la farine, les oeufs battus, la muscade ; mélanger bien. Travailler la pâte pour obtenir une boule ferme (si nécessaire, ajouter de la farine). Placer la pâte au frais pour 1 heure. Sur plan fariné, rouler la pâte en un boudin (d'environ 1,5 cm d'épaisseur). Couper le boudin en tronçons et les rayer à l'aide d'une fourchette. Porter à frémissements le bouillon de légumes et y verser les gnocchis. Dès qu'ils remontent à la surface, ils son cuits. Egoutter et servir. Dans l'assiette, saler, poivrer, parsemer de ciboulette et de copeaux de parmesan réalisés grâce à économe.

Risotto au fenouil : pour 4 personnes, 1 fenouil, 80 g de beurre, 1 oignon, 250 g de riz, 3/4 de litre de bouillon, 100 g de parmesan, 4 branches de persil, sel et poivre. Couper le fenouil en très fines lamelles (osties). Faire fondre 50 g de beurre d une cocotte, y faire blondir l'oignon finement haché. Ajouter le fenouil et faire bien revenir jusqu'à ce que le mélange soit cu (à feux doux et couvert). Jeter le riz en pluie et faire revenir jusqu'à ce que le riz soit translucide. Saler, poivrer, mouiller a le bouillon chaud. Cuire 20 mn (le riz doit être 'al dente'). Au moment de servir, incorporer le reste de beurre en petites noisettes et le fromage râpé. Parsemer de persil haché si vous le désirez.

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.