Paniers de novembre 2016 d'une valeur de 11 euros

02/11/2016	
Produit	**Poids Kg ou U.**
Pain de sucre	1
Céleri rave	0,600
Chou frisé	1/2
Navet	0,480
Pdt chair ferme	1,000

09/11/2016	
Produit	**Poids Kg ou U.**
Mâche	0,120
Bettes	0,500
Carotte	0,750
Poireau	0,700
Pomme	0,700

16/11/2016	
Produit	**Poids Kg ou U.**
Scarole ou frisée	1
Radis red meat	0,500
Chou rond	1/2
Panais	0,500
Pdt chair tendre	1,000

La Pain de Sucre *, une salade de saison résistante aux premières gelées hivernales. Les 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 jambon par pers, 1 salade Pain de sucre, beurre, lait, sel, poivre, muscade. Faire cuire des pommes de terre coupées en rondelles pas trop fines. Émincez les feuilles vertes de la chicorée « pain de 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 de pommes de terre. Recouvrez de béchamel et de fromage râpé et mettre le plat à four chaud à gratiner.

23/11/2016	
Produit	**Poids Kg ou U.**
Mâche	0,100
Potimarron	0,800
Poireau	0,800
Oignon	0,500
Fenouil	0,400

30/11/2016	
Produit	**Poids Kg ou U.**
Scarole ou frisée	1
Betterave rouge	0,300
Carotte	0,750
Pdt chair ferme	0,800
Poire	0,750

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 potimarron. 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 un 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 sont cuits. Egoutter et servir. Dans l'assiette, saler, poivrer, parsemer de ciboulette et de copeaux de parmesan réalisés grâce à un 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 dans une cocotte, y faire blondir l'oignon finement haché. Ajouter le fenouil et faire bien revenir jusqu'à ce que le mélange soit cuit (à feux doux et couvert). Jeter le riz en pluie et faire revenir jusqu'à ce que le riz soit translucide. Saler, poivrer, mouiller avec 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.