Paniers de avril 2017 d'une valeur de 15 euros

05/04/2017	
Produit	**Poids Kg ou U.**
Salade	1
Epinard	0,750
Carotte	0,900
Radis rose	1
Betterave	0,600
Oignon	0,500

12/04/2017	
Produit	**Poids Kg ou U.**
Salade	1
Navet botte	1
Pdt chair tendre	1,000
Poireaux	0,800
Aillet botte	1
Pomme	0,750

19/04/2017	
Produit	**Poids Kg ou U.**
Salade	1
Bette	0,750
Carotte	0,800
Radis rose	1
Chou rave	1
Fenouil	0,650

26/04/2017	
Produit	**Poids Kg ou U.**
Salade	1
Navet nouveau	0,450
Pdt chair ferme	0,900
Epinard	0,700
Oignon botte	1
Kiwi	0,500

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 attendre le mois de juin pour les premières dégustations.

Soupe aux fanes de navets : 25 g de beurre, fanes de 1 bottes de navets, 1 jaunes d'œufs, 1 cuillères à soupe de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de maïzena, 0,75 l d'eau, muscade, sel et poivre. Nettoyer les fanes et les égoutter. Les faire venir dans le beurre chaud, assaisonner et saupoudrer de muscade. Verser l'eau et la maïzena, porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux pendant 1 h.
Mixer et ajouter les jaunes d'oeufs mélangés à la crème fraîche. Servir accompagné de croûtons.

Navets caramélisés : 450 g de petits navets, 30 g de beurre, 10 g de sucre, 12,5 cl d'eau chaude, sel et poivre. Dans une cocotte, faire revenir les navets entiers dans 15 g de beurre.
Assaisonner, ajouter le sucre et verser l'eau. Faire cuire à feu doux pendant 1 h 15.
Incorporer le reste de beurre 10 minutes avant la fin de la cuisson.
Enrober les navets du jus de cuisson et servir.

Quiche aux blettes : 1 pâte brisée, 1 botte de blettes, 100 g de lardons, 20 cl de crème fraîche, 3 œufs, 50g de gruyère râpé. Laver les blettes, les couper et les cuire à l'autocuiseur 20 min. Bien égoutter les blettes. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Étaler la pâte dans un plat à tarte, mélanger la crème fraîche avec les œufs et les lardons. Disposer les blettes sur la pâte, verser le mélange œufs/crème fraîche/lardons dessus. Parsemer de gruyère râpé, enfourner 40 min environ selon votre four.

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.