



# Grand panier de septembre 2020 d'une valeur de 17 €

09/09/2020	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Salade	1
Bettrave rouge	0,500
Pastèque	1,500
Courgette	1,000
PdT à chair ferme	1,000
Concombre court	0,600

16/09/2020	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Salade	1
Chou rave	1
Patate douce	0,900
Tomate	0,800
Carotte	0,800
Chou chinois	0,600

23/09/2020	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Scarole / mache	1
Fenouil	0,600
Radis rose	1
Oignon botte	1
PdT à purée	1,000
Epinaud	0,700

30/09/2020	
Produit	Quantité Kg ou Unité
Salade	1
Radis red meat	0,450
Carotte	0,800
Poireau	0,750
Potimarron	1,500
Chou fleur	1

C'est la rentrée, bienvenue à tous, pour une nouvelle saison du Panier Bio. Merci à tous ceux qui nous ont répondu rapidement. Et merci à ceux qui ne l'ont pas encore fait de nous renvoyer leur coupon au plus vite.

Durant cet été très chaud et très sec, les cultures estivales ont souffert : des plantations de choux et de concombres ont brûlé, les acariens ont proliféré dans les serres, et les doriphores n'ont laissé aucun répit aux aubergines. Mais les pastèques (une nouveauté de l'année), les courges et les patates douces ont bien apprécié ces températures. Les étés très chauds et secs deviennent la norme, nous devons donc nous adapter. Le blanchissement des serres, afin d'éviter les brûlures sur les plantes, s'imposera certainement les étés à venir.

**Chou chinois au champignon et riz.** Ingrédients pour 4 personnes : 1 chou chinois, 1 oignon, 300 g de champignons de Paris, 1/2 verre de riz, 1 cube de bouillon de volaille, poivre, sel, huile d'olive. Couper l'oignon en petits morceaux et faire revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les lardons. Couper les champignons en morceaux et les ajouter aux oignons rissolés.

Émincer le chou chinois et le mettre dans la sauteuse. Ajouter 1 cube de bouillon de volaille dilué dans un verre d'eau chaude, saler et poivrer. Laisser mijoter à couvert en remuant de temps en temps pendant 10 min. Après réduction du chou, ajouter 1/2 verre de riz et laisser cuire pendant environ 20 min, jusqu'à absorption du jus de cuisson. Si besoin, adjoindre un peu d'eau pour finir la cuisson du riz.

**Fenouils braisés.** Ingrédients pour 2 personnes : 2 bulbes de fenouil, 1/2 citron, 1/2 verre de vin blanc, 1/2 branche de thym, 1 gousse d'ail, poivre, sel, huile d'olive. Nettoyer les bulbes de fenouil, les couper en 2 dans la longueur. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, y mettre les fenouils à revenir pendant 10 min environ, ils doivent un peu se colorer. Au bout de 5 min, ajouter les gousses d'ail pelées et coupées en 2. Verser ensuite le jus de citron, le vin blanc, ajouter le thym et assaisonner. Cuire à couvert pendant environ 30 mn : les fenouils doivent être tendres et confits et le jus très réduit.

**Risotto au fenouil.** Ingrédients pour 4 personnes : 1 fenouil, 80 g de beurre, 1 oignon, 250 g de riz, 3/4 L de bouillon, 100 g de parmesan, 4 branches de persil, poivre, sel. Couper le fenouil en très fines lamelles ou en petits dés. Faire fondre 50 g de beurre dans une cocotte, y faire blondir l'oignon finement haché. Ajouter le fenouil et faites bien revenir jusqu'à ce que le mélange soit cuit (à feu doux et couvert). Jeter le riz en pluie et faites revenir jusqu'à ce que le riz soit translucide. Saler, poivrer, mouiller avec le bouillon chaud. Cuire 20 min (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

02 47 62 28 24