

Jeudi  
**21**  
novembre

#### Qu'y a-t-il dans mon Panier ? Quel producteur l'a cultivé ?

- 800 g de carottes sable du Champ des Hérissons (St Georges sur Layon, 49)
- 1 kg de courges patidou de Olivier RIALLAND (Le Girouard, 85)
- 500 g de navets de Nicolas ORAN (Corné, 49)
- 1 salade batavia blonde de Jim et Pierrick GRASSET (La Chevrolière, 44)
- 400 g de noix sèches de Paul GAUTREAU (Etriché, 49)
- 900 g de pommes Golden de Stéphane BRIERE (Echemiré, 49)



(Note : les grammages indiqués sont approximatifs); Produits biologiques (ou en conversion si mentionné), certifié par Certipaq Bio FR-Bio-09.



**Les paniers ne seront pas livrés pendant les vacances scolaires de fin d'année soit du 22 décembre 2019 au 5 janvier 2020.**



Les légumes de vos paniers seront désormais livrés en vrac dans vos cagettes ou sacs kraft. Seuls quelques légumes seront encore livrés en sacs s'ils sont humides ou terreux par exemple. En supprimant ces emballages, nous réduisons ainsi l'impact environnemental et économique. Nous espérons que vous serez sensibles à ce changement et que celui-ci correspond aussi à vos attentes.

#### Interview

Paul Gautreau, producteur de noix, noisettes, coings et autres délices !

**Les Paniers Bio Solidaires :** Peux-tu nous dire quand et comment tu as démarré ?

**Paul G. :** L'histoire a commencé en 2009 lorsque j'ai repris une noyeraie de 12 hectares qui était en friche depuis une dizaine d'années. Pendant les 5 premières années, j'ai conservé mon ancien emploi et je me suis attelé à la remise en état de la noyeraie. En 2014, je me suis consacré entièrement à cette nouvelle activité et j'ai pu agrandir ma surface progressivement.

**LPBS :** Où en es-tu aujourd'hui ?

**PG :** Aujourd'hui, je dispose de 20 hectares de noyers et mon activité s'est diversifiée avec la plantation de noisetiers (5,5 hectares) dont nous avons fait la première récolte cette année et de cognassiers (0,5 hectares) qui devraient donner leurs premiers fruits en 2022. J'ai également une centaine de poules en totale liberté sous mes noisetiers qui grattent, picorent et surtout dévorent les balanins (vers de noisetiers). Un moyen naturel de lutter contre ce coléoptère très répandu qui fait des ravages. Raison pour laquelle, il y a très peu de noisettes Bio en France. Je propose également une multitude de produits dérivés sucrés et salés.

**LPBS :** Quels délicieux produits proposes-tu et où peut-on les trouver ?

**Paul G. :** Pralinés, croquants, nougates, crackers salés, huile de noix, caramel noix beurre salé, noix apéritives... et bien sûr « Le gâteau de Paulo » ! On peut retrouver la liste des points de vente sur mon site : [www.paulgautreau.fr](http://www.paulgautreau.fr)

**LPBS :** Le gâteau de Paulo ? Serais-tu prêt à en partager la recette avec nos abonnés ?

**Paul G. :** Le gâteau de Paulo c'est un kit complet pour la fabrication d'un gâteau au noix. C'est avec plaisir que je partage avec vous la recette dans ce Croq'actus. J'espère que les noix raviront les abonnés des paniers.

**LPBS :** Un grand merci à toi Paul pour toutes ces infos et la recette de ton gâteau !



## Le gâteau aux noix de Paulo

*Pour 4 à 6 personnes - Préparation : 20 min - Temps de cuisson : 45 min*

**Ingrédients** : 200 g de sucre, 170 g de farine, 100 g de beurre, 90 g de noix, 30 g de farine de noix, 20 cl de crème de soja fluide, 3 œufs, 1 sachet de levure.

**Préparation** : Casser les œufs et les battre avec le sucre. Ajouter la farine puis la levure jusqu'à obtenir une belle pâte lisse. Incorporer la crème de soja puis finir en ajoutant le beurre fondu et les noix concassées. Mettre la préparation dans un moule à cake beurré. Cuire à 180°C (Th. 6) pendant environ 3/4 d'heure. Servir avec une crème anglaise, et déguster !

**Source** : *Paul Gautreau, producteur de noix et noisettes bio*

## Boulettes de carotte au cumin

*Pour 2 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 25 min*

**Ingrédients** : 130 g de carottes cuites, 60 g de polenta, 1 œuf, 1/2 càc de cumin, chapelure, sel, poivre, 1 càs de ciboulette fraîche (facultatif)

**Préparation** : Faire cuire les carottes en tronçons à la vapeur (8 à 12 min) ou dans l'eau bouillante (20 min). Préchauffer le four à 180°C. Dans un bol, couvrir la polenta d'eau bouillante et laisser gonfler. Ecraser les carottes pour obtenir une purée encore un peu granuleuse. Ajouter la polenta et l'œuf. Bien mélanger pour obtenir une pâte assez dense. Assaisonner et ajouter la ciboulette et mélanger une dernière fois. Façonner les boulettes de la taille d'une noix. **ASTUCE** : le façonnage se fait beaucoup plus facilement avec les mains humides. Rouler les boulettes dans la panure, les déposer sur la plaque du four recouvert de papier cuisson et enfourner pour 25 min en les retournant à mi-cuisson. Servir ces petites boulettes de carotte avec une sauce au yaourt, concombre et menthe par exemple.

**Source** : [www.dubiodansmonbento.com](http://www.dubiodansmonbento.com)



## Patidou farci chèvre, miel et noisettes

*Pour 2 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 50 min*

**Ingrédients** : 2 patidou, 200 g de chèvre frais, 20 cl de crème fraîche, une poignée de noisettes concassées, miel, poivre.

**Préparation** : Brosser soigneusement les patidou. Découper dans la partie haute un chapeau. Evider chaque courge et réserver. Dans un petit saladier, mélanger à la fourchette le chèvre, la crème et les noisettes concassées puis poivrer. Garnir chaque patidou du mélange au chèvre et remettre les chapeaux. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Mettre les patidou dans un plat allant au four et enfourner 45 à 50 minutes. (la courge doit être tendre). A la sortie du four, ôter les chapeaux et verser un filet de miel sur le fromage. Servir sans attendre.

**Source** : [www.la-gourmandise-selon-angie.com](http://www.la-gourmandise-selon-angie.com)

