



Croq'actus

Des infos fraîches & gourmandes

Rapportez vos cagettes vides au point relais, nous les réutilisons !

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

- 800 g de carottes lavées du Champ des Hérissons (St Georges sur Layon, 49)
- 1 chou chinois du Champ des Hérissons (St Georges sur Layon, 49)
- 250 g d'échalotes de GIE Bio Frêche (Valanjou, 49)
- 150 g de mâche du Manoir de la Brosse (Fresnay en Retz, 44)
- 800 g de pommes de terre chair tendre de GIE Bio Frêche (Valanjou, 49)
- 1 botte de radis roses de Jim et Pierrick GRASSET (La Chevrolière, 44)
- 600 g de kiwis Hayward de EARL BIOKI (St Fulgent, 85)



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

Mercredi
15
janvier



Croq'actus

Des infos fraîches & gourmandes

Rapportez vos cagettes vides au point relais, nous les réutilisons !

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

- 800 g de carottes lavées du Champ des Hérissons (St Georges sur Layon, 49)
- 1 chou chinois du Champ des Hérissons (St Georges sur Layon, 49)
- 250 g d'échalotes de GIE Bio Frêche (Valanjou, 49)
- 150 g de mâche du Manoir de la Brosse (Fresnay en Retz, 44)
- 800 g de pommes de terre chair tendre de GIE Bio Frêche (Valanjou, 49)
- 1 botte de radis roses de Jim et Pierrick GRASSET (La Chevrolière, 44)
- 600 g de kiwis Hayward de EARL BIOKI (St Fulgent, 85)



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

Mercredi
15
janvier

Le
savez-
vous ?



www.lespaniersbiosolidaires.fr

Le site des Paniers Bio Solidaires est un véritable outil pour gérer votre abonnement en toute autonomie et en savoir plus sur vos paniers.

⇒ Gestion de votre abonnement

Sur votre compte abonné, vous pourrez consulter votre calendrier de livraison, supprimer ou reporter un panier, changer votre point relais, modifier vos coordonnées bancaires, etc...

Pour cela, il suffit de vous connecter à votre compte à l'aide de vos identifiants (adresse mail ou numéro d'abonné et mot de passe) sur www.lespaniersbiosolidaires.fr

Sur la page d'accueil, cliquer sur : **Mon compte > Mes abonnements puis choisissez la rubrique concernée.** ⇒ **Attention, afin d'être pris en compte, tout changement doit être réalisé au moins 9 jours avant la livraison !**

⇒ Composition des paniers et Croq'actus

Chaque vendredi après-midi, la composition de votre panier de la semaine suivante est consultable sur votre compte abonné dans la rubrique > **Les compositions de paniers : Croq'actus.**

Les Croq'actus sont disponibles dès le mardi après-midi et téléchargeables pendant 6 semaines sur cette même page.

Le
savez-
vous ?



www.lespaniersbiosolidaires.fr

Le site des Paniers Bio Solidaires est un véritable outil pour gérer votre abonnement en toute autonomie et en savoir plus sur vos paniers.

⇒ Gestion de votre abonnement

Sur votre compte abonné, vous pourrez consulter votre calendrier de livraison, supprimer ou reporter un panier, changer votre point relais, modifier vos coordonnées bancaires, etc...

Pour cela, il suffit de vous connecter à votre compte à l'aide de vos identifiants (adresse mail ou numéro d'abonné et mot de passe) sur www.lespaniersbiosolidaires.fr

Sur la page d'accueil, cliquer sur : **Mon compte > Mes abonnements puis choisissez la rubrique concernée.** ⇒ **Attention, afin d'être pris en compte, tout changement doit être réalisé au moins 9 jours avant la livraison !**

⇒ Composition des paniers et Croq'actus

Chaque vendredi après-midi, la composition de votre panier de la semaine suivante est consultable sur votre compte abonné dans la rubrique > **Les compositions de paniers : Croq'actus.**

Les Croq'actus sont disponibles dès le mardi après-midi et téléchargeables pendant 6 semaines sur cette même page.

Tartinade de radis au fromage frais

Pour 1 bol - Préparation : 10 min - Sans cuisson

Préparation : Laver, sécher et préparer **150 g de radis**. Les mixer grossièrement. Verser **150 g de fromage frais** dans un grand bol, l'écraser à la fourchette, ajouter **1 càs de ciboulette ciselée, 1/2 gousse d'ail pressée, 1 pincée de piment d'espelette, 1 filet de jus de citron, saler, poivrer**. Ajouter les radis hachés puis bien mélanger. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur. Sortir 30 min avant dégustation, mélanger et servir.

Source : www.csecretsgourmands.com



Chou chinois sauté, coriandre et sésame

Pour 6 personnes - Préparation : 40 min - Cuisson : 20 min

Ingrédients : 1 chou chinois, 2 càs d'huile de sésame grillé, 5 cm de gingembre, 2 càs de sauce soja, 1 càs de nuocmam, 2 oignons, 3 gousses d'ail, coriandre fraîche, 1 piment rouge (facultatif), 2 càs de graines de sésame, 50 g de raisins secs

Préparation : Hacher ensemble l'ail et le gingembre. Peler et émincer l'oignon. Faire chauffer l'huile de sésame dans un wok et y jeter le hachis de gingembre, l'oignon émincé et le piment rouge épépiné et haché (facultatif). Rajouter le chou lavé et coupé en lanières et les raisins secs. Faire cuire le tout une quinzaine de minutes sans cesser de remuer après avoir assaisonné avec la sauce soja et le nuocmam. Servir chaud saupoudré de coriandre hachée et de graines de sésames torréfiées quelques minutes à la poêle sèche.

Source : www.cuisine.journaldesfemmes.fr



Tartinade de radis au fromage frais

Pour 1 bol - Préparation : 10 min - Sans cuisson

Préparation : Laver, sécher et préparer **150 g de radis**. Les mixer grossièrement. Verser **150 g de fromage frais** dans un grand bol, l'écraser à la fourchette, ajouter **1 càs de ciboulette ciselée, 1/2 gousse d'ail pressée, 1 pincée de piment d'espelette, 1 filet de jus de citron, saler, poivrer**. Ajouter les radis hachés puis bien mélanger. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur. Sortir 30 min avant dégustation, mélanger et servir.

Source : www.csecretsgourmands.com

Chou chinois sauté, coriandre et sésame

Pour 6 personnes - Préparation : 40 min - Cuisson : 20 min

Ingrédients : 1 chou chinois, 2 càs d'huile de sésame grillé, 5 cm de gingembre, 2 càs de sauce soja, 1 càs de nuocmam, 2 oignons, 3 gousses d'ail, coriandre fraîche, 1 piment rouge (facultatif), 2 càs de graines de sésame, 50 g de raisins secs

Préparation : Hacher ensemble l'ail et le gingembre. Peler et émincer l'oignon. Faire chauffer l'huile de sésame dans un wok et y jeter le hachis de gingembre, l'oignon émincé et le piment rouge épépiné et haché (facultatif). Rajouter le chou lavé et coupé en lanières et les raisins secs. Faire cuire le tout une quinzaine de minutes sans cesser de remuer après avoir assaisonné avec la sauce soja et le nuocmam. Servir chaud saupoudré de coriandre hachée et de graines de sésames torréfiées quelques minutes à la poêle sèche.

Source : www.cuisine.journaldesfemmes.fr

Salade de mâche, pommes de terre et échalotes

Préparation : 15 min - Sans cuisson

Ingrédients : 150 g de mâche, 2 échalotes, 2 pommes de terre, sel, poivre, vinaigre balsamique.

Préparation : Faire cuire 2 pommes de terre et les écraser avec une fourchette. Ajouter des échalotes finement hachées, du sel, du poivre, de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique. Ajouter un peu d'eau si la sauce est trop épaisse. On peut ajouter quelques dés de lard poêlés.

Source : www.ptitchef.com



Salade de mâche, pommes de terre et échalotes

Préparation : 15 min - Sans cuisson

Ingrédients : 150 g de mâche, 2 échalotes, 2 pommes de terre, sel, poivre, vinaigre balsamique.

Préparation : Faire cuire 2 pommes de terre et les écraser avec une fourchette. Ajouter des échalotes finement hachées, du sel, du poivre, de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique. Ajouter un peu d'eau si la sauce est trop épaisse. On peut ajouter quelques dés de lard poêlés.

Source : www.ptitchef.com



Mousse aux kiwis

Pour 4 personnes - Préparation : 20 min Cuisson : 35 minutes

Ingrédients : 400 g de kiwis, 2 œufs, 60 g de sucre en poudre, 1 sachet de sucre vanillé

Préparation : Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Peler les kiwis et les couper en deux. Avec une petite cuillère ou la pointe d'un couteau, retirer le plus gros des graines noires qui donnent un goût râpeux. Passer la pulpe au mixeur. Dans une casserole, à feu doux, battre les jaunes d'œufs avec les sucres jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la pulpe de kiwi et laisser cuire 10 minutes sans cesser de remuer. Battre les blancs en neige ferme. Hors du feu, incorporer délicatement les blancs battus en neige. Verser dans des coupes individuelles et mettre au moins 2 heures au frais. Décorer chaque coupe avec quelques rondelles de kiwis.

Source : www.madame.lefigaro.fr

Mousse aux kiwis

Pour 4 personnes - Préparation : 20 min Cuisson : 35 minutes

Ingrédients : 400 g de kiwis, 2 œufs, 60 g de sucre en poudre, 1 sachet de sucre vanillé

Préparation : Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Peler les kiwis et les couper en deux. Avec une petite cuillère ou la pointe d'un couteau, retirer le plus gros des graines noires qui donnent un goût râpeux. Passer la pulpe au mixeur. Dans une casserole, à feu doux, battre les jaunes d'œufs avec les sucres jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la pulpe de kiwi et laisser cuire 10 minutes sans cesser de remuer. Battre les blancs en neige ferme. Hors du feu, incorporer délicatement les blancs battus en neige. Verser dans des coupes individuelles et mettre au moins 2 heures au frais. Décorer chaque coupe avec quelques rondelles de kiwis.

Source : www.madame.lefigaro.fr