



# Croq' actus

Des infos fraîches & gourmandes

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

Mercredi  
**20**  
janvier

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

- 1 céleri rave de Nicolas ORAN (Corné, 49)
- 230 g de champignons de Champi Bio Saumurois (Chacé, 49)
- 1 courge butternut du GIE Bio Frêche (Valanjou, 49)
- 800 g de pommes de terre chair ferme de Nicolas ORAN (Corné, 49)
- 400 g de topinambours du GIE Bio Frêche (Valanjou, 49)
- 1 kg de pommes Canada de Eric et Martial REFOUR (St Aubin le Dépeint, 72)



\* Sauf problème de livraison de dernière minute

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

Recyclage



>>> Pensez à ramener vos cagettes et sacs vides !

N'oubliez pas de rapporter régulièrement à votre point relais vos cagettes vides et papier cristal ou vos sacs cabas kraft en fonction du conditionnement de votre panier. Ils seront récupérés par nos livreurs et réutilisés pour la composition de futurs paniers (pour info, chaque cagette coûte 0,65€ à l'association). Nous vous remercions de ne pas en ramener 3 ou 4 d'un seul coup, pour éviter de prendre trop de place chez votre point relais et dans notre camion.

**ASTUCE**  
N'hésitez pas à venir avec votre propre sac pour transvaser le contenu de votre panier et laisser ainsi sur place la cagette ou le sac kraft.

Attention, lorsque votre point relais est fermé ponctuellement, nous vous remercions de ne pas laisser de cagette ou sac vide chez le point relais remplaçant et d'attendre la réouverture de votre point relais habituel.

**Avec ces quelques gestes simples, contribuons tous ensemble à limiter l'impact économique et bien sûr écologique de nos emballages. Un grand merci d'avance !**

Association Les Paniers Bio Solidaires, 2 rue des Fontaines, 49330 Châteauneuf sur Sarthe  
info@lespaniersbiosolidaires.fr – 06 07 78 08 63 – www.lespaniersbiosolidaires.fr

Producteurs de Bio Loire Océan, Pays de Loire

N° de lot : S03-2021-StM-A1

Conditionnement et Livraison par la structure d'insertion de l'ASPIRE (St Macaire du Bois, 49)

## Poêlée de céleri rave et champignons aux lardons

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

Eplucher **1 céleri rave** à l'aide d'un économètre, le détailler en lamelles fines et le cuire dans une casserole d'eau salée ou à la vapeur pendant 15 min. A la fin de la cuisson, égoutter le céleri. Laver **230 g de champignons**, les couper en morceaux. Eplucher et émincer **1 échalote**. Faire chauffer un peu d'**huile d'olive** dans une poêle et faire revenir les champignons, **saler, poivrer**, ajouter l'échalote émincée et cuire à feu doux jusqu'à évaporation de l'eau de cuisson des champignons. Ajouter **100 g de lardons**, laisser dorer quelques minutes puis ajouter le céleri. Chauffer un peu, incorporer **2 càs de crème fraîche** en mélangeant, réchauffer et servir.

Source : [www.lacigognetoquee.over-blog.com](http://www.lacigognetoquee.over-blog.com)

## Flans de topinambours au saumon fumé

*Pour 2 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 30 min*

Préchauffer le four à 160°C. Eplucher **400 g de topinambours**. Les couper en morceaux avant de les recouvrir d'eau salée. Les faire cuire 10 min environ. Les mixer ensuite, avec 2 tranches de saumon fumé, (garder une 3ème tranche de saumon fumé pour la décoration des flans). Ajouter **30 g de crème épaisse, 1 pincée de noix de muscade, 1 pincée de piment d'Espelette, 1/2 càc de curcuma – saler, poivrer** et mixer le tout. Réserver cette préparation. Battre **1 oeuf** en omelette avant de verser la purée de topinambours. Ajouter **25 g de Beaufort râpé (ou du parmesan)**. Mélanger le tout. Verser le mélange dans des ramequins préalablement beurrés. Déposer quelques bouts de lanières de saumon sur les flans. Les enfourner 30 min environ. Servir aussitôt.

Source : [www.cotesoleils.fr](http://www.cotesoleils.fr)

## Purée de pommes de terre et butternut

*Pour 4 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 45 min*

Cuire dans une casserole **5 belles pommes de terre** (avec leur peau) et **1 courge butternut** (coupée en gros morceaux avec leur peau) pendant 30 à 45 min. Éplucher les légumes et les écraser, en ajoutant alternativement **100 ml de crème** et **100 ml de lait**, pour faciliter le travail. **Saler, poivrer** et mélanger. Servir aussitôt.

Source : [www.cuisineactuelle.fr](http://www.cuisineactuelle.fr)



**La pomme Canada** est reconnaissable par sa peau rugueuse de couleur gris-vert. Sa chair, blanche-jaunâtre, mi-tendre, sucrée et fine, surprend les papilles par ses arômes fleuris. C'est une pomme de caractère, sucrée, dont l'acidité est discrète et agréable. La pomme Canada est bien appréciée des amateurs de pommes et des cuisiniers pour la préparation de desserts.