



# Croq' actus

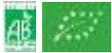
Des infos fraîches & gourmandes

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

Mercredi  
**9**  
juin

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

- 1 **botte d'asperges** de Sylvain ALBERT (Chemillé en Anjou, 49)
- 1 **chou vert primeur** de Benjamin FRIOU (Bourgneuf en Retz, 44)
- **900 g de courgettes** du Champ des Hérissons (St Georges sur Layon, 49)
- **900 g de pommes de terre primeur** du Manoir de la Brosse (Fresnay en Retz, 44)
- 1 **salade** de Patrice LAMBALLE (Ste Gemmes sur Loire, 49)



\* 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.



Les producteurs de l'association sont répartis sur les Pays de la Loire. **La production en fruits dans la région est très limitée en été.** Les pêches, nectarines, abricots sont des productions du Sud de la France.

Seuls les fraises, quelques fruits rouges mais en petites quantités, rhubarbe, melons et quelques de prunes poussent en été dans notre région. **Nous ne sommes donc malheureusement pas en mesure de proposer chaque semaine des fruits dans les paniers à cette saison.**

Nous vous remercions pour votre compréhension.

## Pommes de terre primeur à la gremolata

**Pour 4 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 25 min**

Laver **900 g de pommes de terre primeur** et les plonger dans une casserole d'eau. Porter à ébullition. Laisser cuire 10 min. Préchauffer le four à 205°C. Egoutter les pommes de terre et les disposer dans un plat à gratin. Enfouir pendant 25 min. Pendant ce temps préparer la gremolata (persillade italienne) : mélanger **3 càs de persil** haché, le **zeste de 1/2 citron** et **2 petites gousses d'ail** hachées. A la sortie du four, écraser es pommes de terre, verser un filet d'**huile d'olive** et parsemer de **sel de Guérande**. Au moment de servir, mélanger la gremolata et les pommes de terre. Accompagner d'une viande rouge ou d'un poulet rôti.

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

Association Les Paniers Bio Solidaires, 2 rue des Fontaines, 49330 Châteauneuf sur Sarthe  
info@lespaniersbiosolidaires.fr – 06 07 78 08 63 – [www.lespaniersbiosolidaires.fr](http://www.lespaniersbiosolidaires.fr)

Producteurs de Bio Loire Océan, Pays de Loire

N° de lot : S23-2021-StM-A1

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

Asperges



La saison de l'asperge est courte, on la trouve pendant deux à trois mois seulement. C'est pourquoi, nous vous en faisons profiter à nouveau dans les paniers cette semaine.

Peu calorique, l'asperge est riche en fibres et en vitamines. Elle se conserve jusqu'à 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Elle se déguste simplement avec un panaché de vinaigrette ou se cuisine en gratin, velouté, etc.

## Asperges sauce grenobloise

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

Éplucher **1 botte d'asperges** à l'aide d'un économe et couper la partie dure des tiges. Les faire cuire 12 min dans de l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, préparer la sauce grenobloise : peler à vif **1/2 citron**, retirer les quartiers sans la peau et les tailler en dés. Couper **2 tranches de pain de mie** en petits cubes, les faire dorer dans **10 g de beurre**. Débarrasser sur du papier absorbant et ajouter **10 g de beurre** dans la poêle. Lorsqu'il devient noisette, ajouter hors du feu le citron, **20 g de petites câpres**, **2 tiges de persil plat** équeuté, mélanger. Égoutter les asperges et les disposer sur une assiette. Arroser de sauce grenobloise et répartir de petits croûtons de pain de mie dessus.

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

## Salade Vendéenne ou salade de chou

*Pour 6 personnes - Préparation : 15 min - Sans cuisson*

Préparer le chou : enlever les premières feuilles de **1/2 chou**, le couper en deux et ôter le cœur puis tailler finement le chou en petites lamelles. Faire cuire **200 g de lardons ou allumettes fumés** et les laisser refroidir. Tailler **1 pomme** en fines tranches et les **citronner** pour ne pas qu'elles s'oxydent. Dans un saladier, mettre le chou, **200 g d'emmental ou de comté coupé en petits cubes**, les pommes, **1 poignée de raisins secs**, **une vingtaine de noix**. Préparer la sauce : mélanger **1 yaourt**, **1 càc de moutarde** et **1 pincée de sel** et délayer le tout avec un peu de **crème liquide** jusqu'à ce que la consistance vous plaise. Bien mélanger le tout et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

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

## Gratin de courgettes au parmesan

*Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 30 min*

Préchauffer le four à 180°C. Laver **500 g de courgettes** et les couper en tronçons de 3 mm environ. Dans une grande poêle faire revenir à feu doux **1 gousse d'ail** émincée dans l'**huile d'olive** pendant 3 min. Ajouter les rondelles de courgettes et faire cuire pendant 10 min. **Saler** et **poivrer**. Dans un saladier fouetter **2 œufs**, ajouter **20 cl de crème liquide**, puis **100 g de parmesan râpé**, du **sel** et du **poivre**. Déposer les courgettes dans un plat à gratin, les recouvrir avec le mélange œufs/crème. Enfourner pour 30 min à 180°C.

*Source : [www.mariepop.fr](http://www.mariepop.fr)*