



Crôq' actus

Des infos fraîches & gourmandes

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

Vendredi

26

juin

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

- **1 concombre long** de Jim et Pierrick GRASSET (La Chevrolière, 44)
- **400 g de haricots beurre** de Pascal TOURNEUX (Brain / Allonnes, 49)
- **1 salade Merveille des 4 saisons** de Patrice LAMBALLE (Ste Gemmes sur Loire, 49)
- **750 g de tomates rondes** de Jim et Pierrick GRASSET (La Chevrolière, 44)
- **1 barquette de framboises** de Jan et David GOUVERNEUR (Villevêque, 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.

Info
prélèvement



Le mois de juillet comprend 5 semaines de livraisons. Si vous n'avez pas fait d'annulation de panier ou de report, vous recevrez 5 paniers sur ce mois de juillet. **Le montant de votre prochain prélèvement sera donc de 72 € (14,40€ x 5).**

>>> Contenu des paniers

Chers abonnés, depuis plusieurs semaines vos paniers sont plus légers et moins volumineux. Nous sommes toujours sur les produits de printemps, plus chers, de plus petites tailles et plus légers que ceux d'hiver ou d'été. A ces facteurs habituels printaniers s'ajoutent les répercussions du COVID. Nos petits producteurs (présents sur les marchés ou ayant une petite vente à la ferme) ont été dévalisés par des clients confinés chez eux et contraints de préparer tous leurs repas tous les jours pour toute la famille. Leurs ventes ont été multipliées par 2 voire 3 épuisant leurs stocks en quelques semaines. Les prix de certains produits se sont littéralement envolés sur les marchés compte tenu d'une très forte demande et d'une offre faible ce qui nous a contraint à diminuer leur fréquence ou à limiter le nombre de produits dans nos paniers. C'est le cas cette semaine avec, en outre, 1 barquette de framboises et des haricots beurre qui occupent une grande place dans la valeur de votre panier. Soyez rassurés, nous vous garantissons que vous avez bien 14,40 € de fruits et légumes dans votre panier.



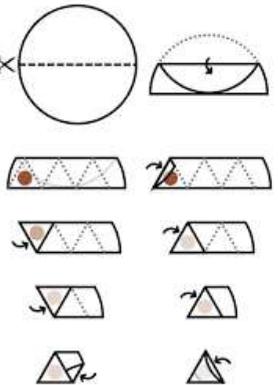
Samoussas framboises chocolat blanc

Pour 16 samoussas - Préparation : 15 min - Cuisson 10 mn

Ingrédients : 8 feuilles de brik coupées en deux, 125 g de framboises, 125 g de chocolat blanc concassés, beurre fondu, sucre glace.

Préparation : Prendre une moitié de feuille de brick et la plier en deux pour obtenir une bande. Déposer 1/16 du chocolat et des framboises à l'extrémité gauche d'une bande. Replier le petit bord gauche vers le bord long du bas pour obtenir un triangle. Replier le bord de gauche oblique vers le haut, puis de même vers le bas de façon assez serrée, ainsi de suite et coller le dernier pli avec du beurre fondu. Poser les samoussas sur une plaque et les badigeonner avec du beurre fondu. Enfourner 10 mn à 180° C. Servir saupoudrés de sucre glace.

Source : adaptée de www.chefsimon.com



Salade de blé aux radis, concombre, tomates confites et fêta

Pour 3 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 20 minutes

Préparation : Cuire **200 g de blé** (temps de cuisson indiqué sur le paquet). L'égoutter. Préparer la vinaigrette dans un saladier avec **2 càs d'huile d'olive**, **2 càs vinaigre balsamique blanc**, y verser le blé, **15 tomates confites** coupées en petits morceaux, **1 concombre** épluché et coupé en dés, les **radis d'1/2 botte** en fines lamelles, la **ciboulette** ciselée et **1 tranche de fêta** en petits cubes.

Source : adaptée de www.kilometre-0.fr

Clafoutis marbré tomates-tapenade

Pour 4 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 30 à 35 minutes

Préparation : Dans un grand saladier, mélanger **120 g de farine**, **1 pincée de sel**, **35 g de parmesan** râpé et **1 càc d'herbes de Provence**. Incorporer **3 œufs**, puis **30 g d'huile** et le **250 ml de lait** végétal ou autre. Ajouter **100 g de fêta** émiettée. Verser la pâte dans un plat à gratin. A l'aide d'une petite cuillère, incorporer **50 g de tapenade** en faisant des marbrures. Trancher **2 grosses tomates** et disposer les tranches de tomate de manière uniforme. Cuire pendant 30 à 35 mn à 180 °C. Déguster tiède ou froid.

Source : adaptée www.cleacuisine.fr

Haricots beurre à la tomate

Pour 4 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 30 minutes

Préparation : Cuire **400 g d'haricots beurre** 20 mn à la vapeur. Ils doivent être encore "al dente". Pendant ce temps, mettre **3 tomates** dans une casserole d'eau bouillante 6 secondes. Égoutter et retirer les peaux des tomates. Éplucher les **2 oignons** et les couper en deux, éplucher **1 gousse d'ail** et l'écraser. Chauffer un fond d'**huile d'olive** dans une poêle avec les oignons et y jeter les tomates coupées en quartiers, ajouter l'ail, saler, poivrer. Faire 5 mn en tournant. Quand les tomates sont cuites, ajouter les haricots et faire cuire encore quelques minutes.

Source : adaptée www.gastronomie-wallonne.be