



# Crôq' actus

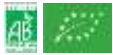
Des infos fraîches & gourmandes

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

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

- **1 concombre** du Champ des Hérissons (St Georges sur Layon, 49)
- **1 botte d'oignons blancs** de Jean et David GOUVERNEUR (Villevêque, 49)
- **1 salade** du Champ des Hérissons (St Georges sur Layon, 49)
- **550 g de tomates cocktail** du Champ des Hérissons (St Georges sur Layon, 49)
- **1 kg de pommes de terre primeur** du Champ des Hérissons (St Georges sur Layon, 49)
- **1 barquette de cassis** de Jean et David GOUVERNEUR (Villevêque, 49)

Mercredi  
**21**  
juillet



\* 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.



## >>> Vous partez en vacances ou vous allez être bientôt absent ?

**Pensez à reporter votre/vos panier(s) ou le(s) supprimer au moins 9 jours avant la livraison !**

Connectez-vous à votre compte abonné à l'aide de vos identifiants (adresse mail ou numéro d'abonné et mot de passe) sur [www.lespaniersbiosolidaires.fr](http://www.lespaniersbiosolidaires.fr) puis dans : **Mon compte > Mes abonnements > Consulter et/ou modifier mes paniers**

- Cliquez sur « **Déplacer** » pour reporter votre panier à une autre date. Vous recevrez alors deux paniers à la date choisie. **Les reports sont illimités.**
- Cliquez sur « **Supprimer** » pour annuler votre panier. **Vous pouvez supprimer 2 paniers maximum dans l'année.**

## Salade de tomate et d'avocat

**Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Sans cuisson**

Mélanger **1 càs de jus de citron** avec les **2 càs d'huile d'olive**. Saler et **poivrer** la vinaigrette et bien mélanger. Laver **550 g de tomates** et **1 concombre**. Couper les tomates en morceaux, et le concombre en rondelles, puis en deux. Eplucher **1/2 oignon rouge**, et couper la moitié de l'oignon en tranches fines. Eplucher et dénoyauter **1 avocat**, puis couper la chair en cubes. Arroser les cubes d'avocat avec **1 càs de jus de citron** pour qu'ils ne noircissent pas. Mélanger dans un saladier les tomates, concombres, avocats, et oignons rouges. Saupoudrer de **coriandre** hachée. Arroser avec la vinaigrette, puis mélanger délicatement. C'est prêt!

**Source : [www.uneplumedanslacuisine.com](http://www.uneplumedanslacuisine.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 : S29-2021-StM-A1

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

## Tian de pommes de terre

*Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 50 min*

Eplucher et hacher **2 gousses d'ail**. Dans un bol, mélanger **4 càs d'huile d'olive**, l'ail, du **sel**, du **poivre**, **1 càc de thym** et **1 càc d'origan**. Réserver. Eplucher **800 g de pommes de terre**, les laver puis les couper en tranches fines. Les mettre au fur et à mesure dans un saladier rempli d'eau froide. Préchauffer le four à 200°C. A l'aide d'un pinceau, huiler un plat à gratin avec le mélange huile/ail/herbes. Disposer les tranches de pommes de terres verticalement dans le plat, en faisant 2 rangées. Verser **10 cl de bouillon de légumes** sur les pommes de terre, puis badigeonner bien la surface des pommes de terre avec le mélange huile/ail/herbes, à l'aide d'un pinceau. Couvrir le plat avec du papier aluminium, enfourner et faire cuire 20 min. Puis ôter le papier aluminium et poursuivre la cuisson à découvert pendant 30 min, jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien dorées. Eventuellement, pour les 10 dernières minutes de cuisson mettre le four en position grill jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien dorées. Vérifier la cuisson des pommes de terre à l'aide d'un couteau : si la lame s'enfonce bien elles sont cuites, autrement poursuivre la cuisson pendant quelques minutes.

*Source : [www.750g.com](http://www.750g.com)*

## Salade de concombre au yaourt

*Pour 2 à 4 personnes - Préparation : 15 min - Sans cuisson*

Couper **1 concombre** en deux dans la longueur puis le couper en fines tranches. Faire dégorger le concombre avec un peu de **sel** dans une passoire. Laisser égoutter 15 min. Peler et hacher **1 gousse d'ail**. Ciseler finement les **herbes**. Mélanger **100 g de yaourt grec** avec l'ail haché, du **basilic** et de la **ciboulette**. Ajouter **1 càs de jus de citron**. Peler et émincer finement **1 petit oignon rouge**. Poivrer et mélanger. Réserver au frais jusqu'à dégustation.

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

## Teacakes légers cassis & amandes

*Pour 12 teacakes - Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min*

Préchauffer le four à 180°C. Garnir 12 empreintes à muffins avec des caissettes en papier de 7 cm de diamètre et à bords hauts. Dans un saladier, fouetter **3 œufs** avec **150 g de sucre**, **150 g de crème liquide entière** et **1 à 2 gouttes d'extrait d'amandes** et fouetter le tout jusqu'à ce que la préparation devienne lisse. Verser **50 g de poudre d'amandes** et **175 g de farine** mélangée à **1,5 càc de levure** et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Répartir la pâte dans les caissettes en papier puis **90 g de cassis frais** en enfonçant légèrement les baies dans la pâte. Parsemer les teacakes d'**amandes effilées** et enfourner. Cuire 25 min ou le temps que les gâteaux soient gonflés et dorés. Refroidir sur une grille et saupoudrer de **sucre glace** avant de servir.

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