



Crœq' actus

Des infos fraîches & gourmandes

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

Mercredi

12

août

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

- **800 g de carottes lavées** du Manoir de la Brosse (Fresnay en Retz, 44)
- **1 concombre** de Jim et Pierrick GRASSET (La Chevrolière, 44)
- **2 épis de maïs** de Langevine (Longué, 49)
- **1 salade feuille de chêne blonde** de Benjamin FRIOU (Bourgneuf en Retz, 44)
- **900 g de tomates gustatives** de Benjamin FRIOU (Bourgneuf en Retz, 44)
- **500 g de raisins Victoria** de Langevine (Longué, 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

Prenez
soin
des



Si votre point-relais est ou va être en congés et remplacé : **Nous vous demandons d'être particulièrement vigilant sur le respect de l'horaire de retrait du panier sur les points-relais remplaçants, ils sont parfois difficiles à trouver et nous dépannent bénévolement !**

Par ailleurs, le mail que vous recevrez indiquera si vous pouvez ou non rapporter ou laisser les cagettes vides sur le point-relais remplaçant. Lorsque celui-ci ne peut les stocker, nous vous invitons à les ramener (pas toutes en même temps...) lorsque votre point relais habituel rouvrira.

Concombre cuit à la tomate

Pour 4 personnes- Préparation : 12 min - Cuisson : 10 minutes

Préparation : Eplucher **1 oignon** et **1 grosse gousse d'ail**. Emincer l'oignon, tailler l'ail en petits morceaux. Dans une sauteuse, chauffer **1/2 càs d'huile d'olive** et y faire revenir les oignons 1 à 2 mn. Laver et peler **1 tomate (200g)**, et la couper en dés. Ajouter les dés de tomate pelée, l'ail, **60 ml de concentré de tomate**, **3 pincées de sel**, du **poivre**, **1/4 de càc de curcuma** et **1/2 càs de pesto** (facultatif), couvrir et mijoter à feu doux. Eplucher **1 grand concombre** et, le couper en 4 et l'évider. Tailler en tronçons de 4 cm environ. Ajouter les morceaux de concombre à la sauce. Cuire à feu moyen avec un couvercle. Avant de servir, décorer de **quelques feuilles de basilic**. Accompagne une viande ou un poisson grillé (à chair blanche)...

Source : adaptée de www.macuisinesante.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

Producteurs de Bio Loire Océan, Pays de Loire

N° de lot : S33-2020-JC44-NM

Conditionnement et Livraison par la structure d'insertion du Jardin de Cocagne (Carquefou, 44)

Le
saviez-
vous ?



Le maïs

Probablement vieux de 7 000 ans, le maïs est une céréale originaire de Més-Amérique que l'on consomme aussi en légumes. Il peut être dégusté en croquant dans l'épi ou en faisant sauter les graines au couteau pour les mettre dans une salade. Vous pouvez aussi le cuire au barbecue, au four ou à la poêle, à la vapeur ou le bouillir. Attention à ne le saler qu'en fin de cuisson pour ne pas le durcir ! Il s'assonne de beurre, d'huile, de crème et/ou de citron et d'épices tel le piment... Il s'intègre aussi dans différents ragoûts !



Maïs en amuse-bouche

Pour 15 à 30 rondelles- Préparation : 5 min - Cuisson : 20 à 30 minutes

Préparation : Trancher **2 épis de maïs**, à l'aide d'un coupe-pain ou d'un grand couteau, en rondelles de 2 à 3 cm d'épaisseur. Les cuire à l'eau bouillante ou à la vapeur 20 à 30 mn environ. Disposer sur un plat et introduire un **cure-dent** au centre de chacune d'elle. Liquéfier **70 g de beurre** en veillant à ce qu'il reste épais et verser dans un ravier et ajouter le **sel fin**, le **jus d'1/4 à 1/2 citron** et **1 pincée de curry**. Homogénéiser avec soin et disposer en libre-service. Vous pouvez varier les sauces (crème fraîche/citron, beurre/piment, beurre/basilic frais haché et parmesan...).

Source : www.amappdesmaillotins.overblog.com

Bouchées de chèvre frais au raisin

Pour 4 personnes (12 bouchées) - Préparation : 10 min - Cuisson : 1 à 2 mn

Préparation : Peler **12 gros grains de raisin blanc**. Ecraser **250 g de chèvre frais** à la fourchette avec **1 càs de basilic haché**. Enrober les raisins de cette préparation et rouler les boulettes entre vos main. Griller **4 càs de graines de sésame** sous le gril du four. Rouler les boulettes dedans pour les enrober. Réserver au frais 1 à 2 h.

Source : *adaptée de* www.marieclaire.fr

Carottes, raisins, noisettes et quinoa

Pour 2 personnes- Préparation : 15 min - Cuisson : 40 minutes

Préparation : Cuire **100 g de quinoa** suivant les instructions du paquet et enfourner **1 poignées de noisettes** 5 à 10 mn à four 180°C. Laver **4 carottes** avec leur peau et les tailler en lamelles à l'économe ou plus simplement en rondelles. Les cuire au four 30 mn—saler, poivrer, saupoudrer de **1/2 càc de cumin**, arroserd'**1 filet d'huile d'olive** et d'**1 càs de mélasse de grenade ou sirop d'érable ou de miel**. Dans un plat, disposer le quinoa égoutté et refroidi avec les carotte, **1 poignée de raisins** coupés en deux dans le sens de la longueur et les noisettes concassés. Parsemer de **coriandre hachée** et arroser de vinaigrette (**1 càs de vinaigre de cidre, 1 càs de miel, 3 càs d'huile d'olive, sel, poivre**). Déguster comme accompagnement ou parsemer de féta.

Source : *adaptée de* www.lacuisinecestsimple.com