

Mercredi
18
novembre

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

- 500 g de betteraves du Champ des Hérissons (St Georges sur Layon, 49)
- 1,1 kg de carottes du Champ des Hérissons (St Georges sur Layon, 49)
- 1 chou chinois du Champ des Hérissons (St Georges sur Layon, 49)
- 800 g de poireaux de Benjamin FRIOU (Bourgneuf en Retz, 44)
- 1 botte de radis de Jim et Pierrick GRASSET (La Chevrolière, 44)
- 500 g de noix sèches de Paul GAUTREAU (Etriché, 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.



Idée
cadeau

Chères abonnées, chers abonnés,

Le livre « **Comprendre les fruits et légumes biologiques - Techniques culinaires et recettes simples au fil des saisons** » est le fruit d'un travail de deux ans entre les productrices et producteurs de Bio Loire Océan (qui fournissent les fruits et légumes dans vos paniers), Gilles DAVEAU (formateur culinaire) et le réseau des animateurs culinaires de la région nantaise.



Ce livre permet de connaître **l'envers du décor avec ce qui se passe dans nos champs** et donne également quelques **clés en cuisine, techniques de cuisson, trucs et astuces** et permet ainsi de mieux connaître les possibilités offertes par nos fruits & légumes en revisitant des **recettes**.

Vous pouvez dès à présent le commander auprès de nous, que ce soit pour vous ou pour l'offrir à votre entourage.

- **Livre au format chevalet** : 15*21 cm - 64 pages
- **Tarif** : 10€ TTC + frais de port 1 à 3 livres : 5,62€ (frais de port gratuit pour toute commande supérieure ou égale à 5 livres) - envoi par La Poste
- **Bon de commande à retrouver sur notre site internet www.lespaniersbiosolidaires.fr/actualites ou à demander par mail à communication@lespaniersbiosolidaires.fr**

**Plus d'infos sur le contenu du livre sur
www.lespaniersbiosolidaires.fr/actualites**

Betteraves rôties au four *Accompagner de boulgour, quinoa ou millet...*

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 50 min à 1 h

Préchauffer le four à 180°C. Peler et couper **500 g de betteraves** en cubes. Les déposer sur une plaque allant au four. Arroser d'un filet d'**huile d'olive**, **saler**, **poivrer**, saupoudrer de **2 pincées de piment d'Espelette ou de thym**. Enfourner 50 min à 1 h en remuant de temps en temps.

Source : www.artichautetcerisenoire.fr

Chou chinois en sauce tomate

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

Couper **750 g de chou chinois** en fines lanières. Dans une casserole cuire environ 15 min le chou avec **1 oignon** émincé et **1 pincée de sel** dans un fond d'eau. Ajouter, les dernières 5 min de cuisson, **250 g de tomates concassées en bocal**, coupées en morceaux. **Saler**, **poivrer** et ajouter **1/2 càc de gingembre en poudre**.

Source : www.theblogdeclementine.blogspot.com

Tarte chèvre-poireaux

Pour 6 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 35 à 40 min

Préchauffer le four à 180°C. Mettre **1 pâte feuilletée** dans un moule à tarte, piquer le fond, poser un cercle de papier cuisson dessus, remplir de billes en céramique ou légumes secs pour éviter que la pâte se déforme pendant la cuisson. Enfourner 15 min. Laver, émincer et faire revenir **800 g de poireaux** dans une poêle avec **20 g de beurre**, **1 càs d'huile d'olive** et **1 càc de cumin ou curry**, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. **Saler**, **poivrer**. Retirer les légumes secs et le papier cuisson de la tarte et étaler les poireaux sur le fond de tarte. Mettre dessus **150 g de fromage de chèvre** en morceaux. Battre **3 œufs** avec **20 cl de crème fraîche** et **1 càc de noix de muscade**, saler, poivrer. Parsemer de **thym**. Verser sur les poireaux. Enfourner 20-25 min.

Source : www.jecuisinedoncjesus.com

Crumble de carottes et chorizo

Pour 3 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 25 min

Eplucher, laver et couper **6 carottes** en fines rondelles. Emincer **1 oignon**. Couper **5 rondelles de chorizo** en petits dés, réserver. Dans une poêle, faire revenir l'oignon et les carottes dans un filet d'**huile d'olive** sur feu moyen. Au bout de 15 min, ajouter **2 càs de miel**, **1/2 càc de cumin** et poursuivre la cuisson sur feu doux, les carottes doivent être fondantes. Préchauffer le four à 180°C. Préparer le crumble : dans un saladier, émietter du bout des doigts **40 g de beurre** avec **40 g de farine**, **40 g de parmesan** et **1 càs d'un mélange de graines**. Verser le mélange de carottes dans un plat à gratin. Ajouter les dés de chorizo et mélanger rapidement. Disposer dessus le crumble. Enfourner 20 à 25 min. Le dessus du crumble doit être doré.

Source : www.cuisinelolo.fr

Cookies moelleux au yaourt grec, aux noix et au chocolat

Pour 10 à 12 cookies - Préparation : 15 min - Cuisson : 10 min

Préchauffer le four à 180°C. Mixer **100 g de flocons d'avoine** et **30 g d'amandes** pour obtenir une poudre fine. Ajouter **50 g de cassonade**, **30 g de fécule de maïs**, **1/2 càc de bicarbonate de soude** et mélanger. Incorporer **1 œuf** et **120 g de yaourt grec**. La pâte est collante, c'est normal. Ajouter **50 g de noix** et **50 g de pépites de chocolat**. À l'aide d'une cuillère, disposer des boules de pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson. Les espacer pour ne pas que les cookies se collent les uns aux autres pendant la cuisson. Cuire 10 min à 180°C.

Source : www.lescuilleresenbois.com