



Croqu'actu - Jeudi 17 Janvier 2019

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 ?

- 800 g de carottes violettes de Nicolas ORAN (Corné, 49)
- 1 céleri rave de Nicolas ORAN (Corné, 49)
- 1 chou vert lisse du GIE Bio Frêche (Valanjou, 49)
- 500 g d'oignons jaunes de Nicolas ORAN (Corné, 49)
- 700 g de patate douce de L'Angevine (Longué, 49)
- 500 g de radis blanc Daikon de Baptiste et Guy GRILLEAU (St Rémy la Varenne, 49)
- 1 kg de poires Conférence de Baptiste et Guy GRILLEAU (St Rémy la Varenne, 49)



(Note : les grammages indiqués sont approximatifs); Produits biologiques (ou en conversion si mentionné), certifié par Certipaq Bio FR - Bio-09.

Recyclage des emballages



Si vos paniers sont conditionnés en cagettes :

N'oubliez pas de rapporter vos cagettes vides à votre point relais d'une semaine à l'autre afin que nous puissions les récupérer et les réutiliser. Vous pouvez également laisser dans les cagettes le papier cristal vert s'il est en bon état.



Si vos paniers sont conditionnés en sacs kraft :

Vos sacs cabas en papier kraft sont en bon état, sans trous, ni déchirures, ni tâches ? Pensez à les conserver et à les ramener à votre point relais, nous les réutilisons !

Astuce : aplatissez vos sacs, pliez-les en deux puis rangez-les dans un des sacs que vous rapportez.



Vos petits sachets kraft :

Lorsque vous ramenez vos cagettes ou sacs cabas kraft dans votre point relais, n'hésitez pas à laisser dedans vos petits sachets kraft s'ils sont en bon état (ni tâchés, ni déchirés...).

Nous les réutiliserons pour reconditionner des produits.

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 : S032019StMP

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

Salade de radis blanc

Pour 3 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 45 min

Ingrédients : 300 g de radis blanc, persil plat, 1 boîte de thon, 3 càs de mayonnaise

Préparation : Eplucher puis couper en julienne le radis blanc. Ciseler le persil plat. Emietter le thon à la fourchette. Mélanger le tout avec la mayonnaise juste avant servir car le radis blanc contient beaucoup d'eau !

Source : www.japonsurlatable.fr

Parmentier à la patate douce

Pour 3 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 45 min

Ingrédients : 500 g de viande hachée, 700 g de patate douce, 1 oignon, huile d'olive, 2 càs de coulis de tomate, 10 cl de crème liquide, beurre, sel, poivre, noix de muscade, gruyère râpé, 1 càs de persil ciselé

Préparation : Éplucher la patate douce, la couper en cubes et la faire cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 15 à 20 min. Une fois cuite, l'égoutter et l'écraser pour en faire une purée avec une noix de beurre, la crème liquide, 1 pincée de noix de muscade râpée, sel et poivre. Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive, y faire rissoler l'oignon, ajouter la viande hachée émietée, laisser cuire en remuant. Ajouter le coulis de tomate, saler et poivrer, poursuivre la cuisson en remuant. Ajouter le persil ciselé. Dans des plats individuels ou un grand plat à gratin, mettre une couche de viande puis une couche de purée de patate douce, couvrir le tout d'une couche de gruyère râpée. Passer le tout sous le grill du four 10 à 15 min à 200°C pour faire gratiner.

Source : www.mafleuroranger.com

Tarte au chou vert, lardons et cumin

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 55 min

Ingrédients : 1 pâte brisée, 1 chou vert, 20 g de beurre, 125 g de lardons fumés, 1 càc de cumin en poudre, 3 œufs, 3 càs de crème épaisse, poivre

Préparation : Déposer la pâte brisée dans un moule à tarte recouvert au préalable de papier cuisson. Piquer le fond à la fourchette. Laver et tailler en lanières le centre de 1 chou vert. Les faire blanchir 5 min à l'eau bouillante salée. Egoutter. Les faire revenir 10 min dans une sauteuse avec le beurre et les lardons fumés. Ajouter le cumin, poivrer. Laisser tiédir avant d'en garnir le fond de tarte. Ajouter les œufs battus avec la crème épaisse. Enfourner 40 min dans un four préchauffé à 180°C.

Source : www.marieclaire.fr

Galettes de céleri rave, carottes et oignons

Pour 4 à 6 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 30 min

Ingrédients : 1/2 céleri rave, 3 carottes, 1 oignon, 2 œufs, huile, fleur de sel, poivre

Préparation : Peler puis râper le céleri rave et les carottes. Peler et émincer l'oignon. Mettre tous les légumes dans un saladier, ajouter les œufs, saler, poivrer et mélanger. Former des galettes de 1 cm d'épaisseur environ. Préchauffer le four à 150°C. Faire chauffer 1 càc d'huile dans une poêle. Y placer les galettes et faire cuire 2 min sur chaque face. Les égoutter sur du papier absorbant, puis les réserver au four, recouverts d'une feuille de papier d'aluminium pour les maintenir chaud.

Source : www.gourmand.viepratique.fr