



Croqu'actu - Mercredi 6 Mars 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 ?

- **900 g de carottes violettes** de Nicolas ORAN (Corné, 49)
- **1 courge shiatsu** de la Ferme des Grands Chênes (Les Lucs sur Boulogne, 85)
- **120 g de mâche** du Manoir de la Brosse (Fresnay en Retz, 44)
- **1 botte de radis rose** du GIE Bio Frêche (Valanjou, 49)
- **700 g de kiwis hayward** de BIOKI (St Fulgent, 85)
- **800 g de pommes Patte de loup** 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.

Info sur les carottes violettes dans les paniers cette semaine

Ne vous inquiétez pas si vos carottes violettes présentent quelques tâches noires sur la peau. Les tâches sont liées à la conservation au frigo. Un petit coup d'économiste sur les endroits tâchés ou sur toute la carotte suffira à retirer la peau abîmée. Cela n'altère pas leur qualité ni leur goût. Le producteur, Nicolas Oran ainsi que l'équipe des Paniers Bio Solidaires vous présentent leurs excuses pour ce désagrément.

Pancakes à la pomme et au fromage blanc

Pour 10 pancakes - Préparation : 15 min - Cuisson : 20 min - Repos : 1 h

Dans un bol, mélanger au fouet **100 g de fromage blanc nature** et **1 œuf** battu. Ajouter **100 g de farine** mélangée à **1 càc de levure**, puis **60 g de lait**. Bien fouetter pour obtenir une pâte sans grumeaux. Verser **20 g de sucre**, Mélanger et réserver. Peler **2 pommes**, les couper en deux et les épépiner. Râper les pommes et incorporer à la pâte et mélanger délicatement. Laisser reposer au moins une heure. Faire chauffer une poêle, la graisser légèrement. Déposer des petits tas de pâte dans la poêle, faire cuire à feu moyen quelques minutes, puis retourner les pancakes afin de faire cuire l'autre face. Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte.

Source : www.rachel-cuisine.fr

Salade d'œufs durs et radis roses

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

Dans une casserole, porter l'eau à ébullition. Déposer délicatement **4 œufs** dans l'eau en les immergeant complètement. Cuire durant 10 min. Rincer les œufs sous l'eau bien froide puis les écaler. Couper les œufs en morceaux. Laver et équeuter **1 botte de radis**. Les égoutter et les couper en rondelles avec un couteau. Laver de la **ciboulette** et la ciseler. Couper **5 petits cornichons** en rondelles. Préparer la sauce : dans un bol, mélanger **100 g de fromage blanc**, **1 càc de moutarde** et du **curcuma**. **Saler** et **poivrer**. Dans un saladier, mélanger les radis, les œufs, la ciboulette, les cornichons et la sauce et bien mélanger. Servir bien frais et se régaler !

Source : www.plaisiretequilibre.wordpress.com

Burger au poulet, chèvre, miel et mâche

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

Couper **2 blancs de poulet** en morceaux. Le faire mariner dans **4 càs d'huile d'olive** mélangé à **2 càs de miel**, des **herbes de Provence**, du **sel** et du **poivre**. Dans une casserole, faire chauffer **10 cl de crème semi-épaisse** puis ajouter **100 g de chèvre** coupé en morceaux. Bien mélanger puis réserver. Faire chauffer une poêle puis faire griller le poulet dans la marinade. Faire chauffer **2 pains à burger** au four pendant 2 min. Tartiner la base d'un peu de sauce au chèvre. Ajouter de la salade puis le poulet. Verser le reste de sauce au chèvre par dessus. Recouvrir avec le pain puis déguster.

Source : www.lesfoodies.fr

Poêlée de courge, carottes et lentilles

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 45 min

Eplucher et couper en cubes **500 g de courge**. Rincer **250 g de lentilles**. Éplucher **3 gousses d'ail** et **1 oignon** puis les hacher finement. Peler **3 carottes** et les couper en rondelles. Dans une poêle, faire dorer l'ail et l'oignon dans un filet d'**huile d'olive**. Ajouter la courge et la laisser cuire quelques minutes en mélangeant régulièrement. Délayer **4 à 6 càs de concentré de tomates** dans **250 à 350 ml de bouillon de volaille**. Mouiller la préparation avec ce liquide. Ajouter les carottes et les lentilles puis couvrir d'eau si le bouillon ne couvre pas la préparation. Porter à ébullition puis réduire le feu au minimum. Laisser réduire ainsi jusqu'à évaporation du liquide. Les légumes doivent être tendres. Parsemer de **thym** puis **saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Servir chaud.

Source : www.cuisineaz.com

Gâteau aux kiwis

Pour 1 gâteau - Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min

Préchauffer le four à 190°C. Eplucher et couper **6 kiwis** en petits morceaux. Dans un saladier, mélanger **20 cl de crème liquide**, **90 g de sucre**, **1 sachet de sucre vanillé** puis **3 œufs**, **2 càs de jus de citron**. Mélanger. Verser petit à petit **120 g de farine** et **1/2 sachet de levure**, mélanger. Ajouter **40 g d'huile neutre** puis les morceaux de kiwis et mélanger. Cuire 25min à 190°C. Déguster tiède ou froid. Conserver au frais.

Source : www.lesgourmandisesdenemo.com