



# Croqu'actu - Vendredi 14 Juin 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 ?

- 1 botte d'asperges violettes de Langevine (Longué, 49)
- 1 bouquet de basilic de Philippe SERRIER (St Etienne, 85)
- 230 g de champignons de Champi Bio Saumurois (Chacé, 49)
- 1 concombre du Champ des Hérissons (St Georges sur Layon, 49)
- 800 g de pommes de terre primeur de Langevine (Longué, 49)
- 1 salade batavia blonde de Jim et Pierrick GRASSET (La Chevrolière, 44)



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

## Tarte citron basilic

**Pour 6 à 8 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 40 min - Repos : 3h**

**La pâte à tarte** : travailler **180 g de farine** et **40 g de poudre d'amande** avec **100 g de beurre**. Ajouter le zeste de **1 citron bio lavé**, **1 pincée de sel**, **100 g de sucre glace** puis **1 œuf**. Travailler jusqu'à obtention d'une boule. Filmer et réserver 1 h au frais.

Préchauffer le four à 180°C. Etaler la pâte à tarte sur un plan de travail propre et fariné. Puis la dérouler dans un moule à tarte. Piquer le fond de la tarte à l'aide d'une fourchette et enfourner pendant 15 min environ. Laisser refroidir.

**La garniture** : fouetter **2 œufs** avec **100 g de sucre**.

Dans une casserole, chauffer **10 cl de jus de citron** avec **2 g d'agar-agar**. Ajouter le mélange œufs/sucre et faire épaissir au fouet sur feu doux. Hors du feu, ajouter **130 g de beurre** et mixer. Ajouter enfin **15 g de feuilles de basilic haché**, mélanger et verser sur le fond de tarte. Réserver au frais 2h.

**Source** : [www.epicetoutlacuisinededany.fr](http://www.epicetoutlacuisinededany.fr)



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 : S242019StMALM2

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

## **Terrine d'asperges**

**Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 1h - Repos : 2h**

Éplucher **250 g d'asperges** et les faire cuire à la vapeur pendant 15 min. Préchauffer le four à 180°C. Mixer les asperges avec **4 œufs** (garder 4 asperges entières). Ajouter **125 g de crème fraîche à 15%** et mixer à nouveau. Verser la moitié de la préparation, disposer 4 asperges entières cuites et recouvrir du reste de la préparation. Faire cuire au bain marie pendant 45 min. Placer la terrine au réfrigérateur pendant 2h. Déguster froid.

**Source :** [www.cuisine.journaldesfemmes.fr](http://www.cuisine.journaldesfemmes.fr)

## **Blancs de poulet, boulgour, sauce concombre**

**Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 20 min**

Porter un grand volume d'eau à ébullition avec **1 cube de bouillon de volaille** puis y verser **150 g de boulgour**. Laisser cuire selon les indications sur l'emballage (entre 10 et 12 min). Ciseler l'équivalent de 1 càs d'**oignon rouge** et **1 càs de persil plat** lavé et séché et couper en mini cubes l'équivalent de **1 càs rase de citron confit** (ou de zestes de citron râpés). Quand le boulgour est cuit, l'égoutter. Ajouter **1,5 càs d'huile d'olive**, le citron confit, l'oignon rouge et le persil. Mélanger et réserver. Eplucher **1 concombre**, le fendre en deux et ôter les graines. Couper la chair en cubes. Verser dans un bol **150 g de fromage frais nature**. Ajouter **2 càs de jus de citron**, **1 petite gousse d'ail** pelée, dégermée et râpée, **1 bonne pincée de poivre**, mélanger jusqu'à obtenir la consistance d'une crème épaisse. Ajouter cette préparation aux dés de concombre et mélanger. Faire fondre **20 g de beurre** dans une poêle. Y faire colorer **4 escalopes de poulet** sur les deux faces à feu vif puis poursuivre la cuisson à feu moyen 10 min. Assaisonner. Servir les escalopes de poulet (les couper en plusieurs morceaux dans le sens de la longueur pour plus de praticité) avec le boulgour et le concombre à la crème. Ajouter un **quartier de citron jaune** et saupoudrer d'un peu de persil plat ciselé.

**Source :** [www.papillesetpupilles.fr](http://www.papillesetpupilles.fr)

## **Poêlée de pommes de terre aux champignons**

**Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 30 min**

Faire cuire à la vapeur (15 à 30 min) ou à l'eau (20 à 25 min) **6 pommes de terre**. Une fois cuites, les tailler en dés. Laver **230 g de champignons**, les sécher et les émincer. Hacher **1 gousse d'ail** et ciseler **1 échalote**. Dans une sauteuse, faire chauffer **20 g de beurre**. Ajouter les champignons émincés et commencer à les faire dorer. Ajouter l'ail, l'échalote et les pommes de terre. **Saler** et **poivrer**. Faire dorer en remuant de temps en temps.

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