



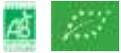
Croqu'actu - Jeudi 29 août 2019

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 ?

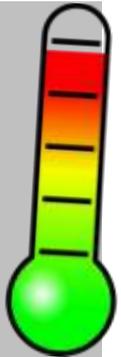
- 250 g de champignons de Champi Bio Saumurois (Chacé, 49)
- 700 g de courgettes de Claire MARBLE (St Philbert de Bouaine, 44)
- 400 g de poivrons verts de Jim et Pierrick GRASSET (La Chevrolière, 44)
- 1 salade batavia blonde de Jim et Pierrick GRASSET (La Chevrolière, 44)
- 900 g de tomates gustatives du Potager des P'tits Billon (Aigrefeuille sur Maine, 44)
- 280 g de noisettes fraîches de Paul GAUTREAU (Etriché, 49)



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

Contenu des paniers

Plusieurs d'entre vous nous ont interpellé sur le contenu des paniers, voici quelques explications de la situation dans les champs. La canicule du mois de juillet a malheureusement fait des dégâts importants dans les tunnels et dans les champs de nos producteurs. Pour plusieurs espèces (tomate, courgette, concombre, etc...) ces fortes chaleurs ont brûlé les fleurs ce qui a fortement impacté la production de ces dernières semaines. Cela nous a contraint à partager au mieux les volumes proposés par nos producteurs dans les paniers. De nouvelles plantations plus tardives devraient permettre de poursuivre la saison et prolonger ces légumes encore quelques semaines. Nous vous remercions pour votre compréhension et vous souhaitons une très belle fin d'été ! *L'équipe des Paniers Bio Solidaires*



Salade de champignons à la noisette

Pour 2 personnes - Préparation : 5 min

Ingrédients : 250 g de champignons, 3 càs d'huile de noisette, 2 càs de parmesan râpé, 1 poignée de noisettes entières, 1 pincée de fleur de sel.

Préparation :

Laver rapidement les champignons. Les sécher et les émincer finement. Concasser grossièrement les noisettes entières. Dans un saladier, mélanger les champignons et l'huile de noisettes. Ajouter la pincée de fleur de sel. Saupoudrer de parmesan et ajouter les noisettes concassées. C'est prêt !

Source : www.marmiton.org

Tian de tomates, poivrons et courgettes

Pour 6 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 60 minutes

Ingrédients : 2 courgettes, 6 tomates, 1 oignon, 3 gousses d'ail, 3 poivrons, 3 feuilles de laurier, 4 càs d'huile d'olive.

Préparation :

Laver et détailler les poivrons en rondelles, retirer les pépins et les cloisons blanchâtres. Couper les tomates et les courgettes en rondelles. Hacher l'oignon et l'ail. Dans un plat rectangulaire, disposer les rondelles de légumes en alternant. Ne pas les dresser en couches horizontales mais debout. Elles doivent occuper tout le plat, même s'il faut forcer un peu pour rentrer les dernières. Saupoudrer d'ail et d'oignon. Saler, poivrer, parsemer d'un peu de thym. Disposer les feuilles de laurier entre les tranches de légumes. Arroser d'huile d'olive. Faire cuire une vingtaine de minute à 180°C (Th. 6 puis sortir le plat et arroser les légumes avec le jus rendu. Mettre à nouveau dans le four et cuire 40 minutes.

Source : www.mon-showcolat-mes-gourmandises.com



Cookies aux noisettes et pépites de chocolat

Pour 6 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson 10 minutes

Ingrédients : 180 g de farine, 1/2 càc de levure chimique, 100 g de pépites de chocolat, 1 œuf, 1càc de sucre vanillé, 125 g de beurre mou, 140 g de cassonade, 125 g de noisettes décortiquées.

Préparation : Préchauffer votre four à 180° C (thermostat 6). Eplucher, casser les noisettes et les concasser afin d'obtenir des morceaux de noisettes (mais pas de la poudre). Mélanger dans un saladier le beurre mou, la cassonade et le sucre vanillé. Battre environ 1 minute au fouet électrique ou manuel puis ajouter l'œuf et battre à nouveau. Incorporer la farine et la levure tamisées en même temps et remuer à la spatule en bois jusqu'à obtenir une pâte un peu collante. Ajouter enfin les noisettes et les pépites de chocolat et mélanger bien le tout. Former une vingtaine de boules de pâte de la taille d'une noix. Les disposer sur une plaque couverte de papier cuisson en les espaçant un peu. Ecraser les boules avec la paume de la main afin d'arriver à une épaisseur d'environ 1cm. Enfourner pour 10 à 12 minutes environ. A la sortie du four, les cookies doivent être encore tout mous. Laisser refroidir pour qu'ils durcissent avant de les enlever de la plaque.

Source : www.750g.com