



# Croqu'actu - Mercredi 23 octobre 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 ?

- 700 g de céleri rave de Jim et Pierrick GRASSET (La Chevrolière, 44)
- 1 kg de courge Jack be little d'Olivier RIALLAND (Le Girouard, 85)
- 800 g de pommes de terre chair tendre du Manoir de La Brosse (Fresnay en Retz, 44)
- 800 g de poireau de Philippe SERRIER (St Etienne, 85)
- 1 salade scarole de Philippe SERRIER (St Etienne, 85)
- 1 kg de pommes Opale de Michel REVEILLERE (Bouzellé, 49)



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

## >>> Gérez votre abonnement en toute autonomie (reports, suppressions de paniers...)

**Vous partez en vacances ou vous allez être bientôt absent ? Pensez à reporter votre/vos panier(s) ou le(s) supprimer au moins 9 jours avant la livraison !**

Connectez-vous à votre compte abonné à l'aide de vos identifiants (adresse mail ou numéro d'abonné et mot de passe) sur [www.lespaniersbiosolidaires.fr](http://www.lespaniersbiosolidaires.fr) puis dans :

**Mon compte > Mes abonnements > Consulter et/ou modifier mes paniers**

- Cliquez sur « **Déplacer** » pour reporter votre panier à une autre date. Vous recevrez alors deux paniers à la date choisie. **Les reports sont illimités.**
- Cliquez sur « **Supprimer** » pour annuler votre panier. **Vous pouvez supprimer 2 paniers maximum dans l'année.**

## Salade de céleri rave aux oranges

**Pour 4 personnes - Préparation : 25 min - Cuisson : 20 min**

**Préparation** : Eplucher, laver puis râper le **céleri** dans un saladier. Peler **4 oranges** à vif et prélever les suprêmes (chair). Les couper en dés puis les ajouter au céleri. Dans un bol, mélanger **200 g de fromage blanc** avec **1 càs de moutarde forte** puis incorporer **1 càs d'huile d'olive** et **1 càs de graines de cumin**. Saler et poivrer. Verser la sauce au fromage blanc dans le saladier contenant le céleri et les oranges. Bien mélanger. Parsemer de **persil** et servir aussitôt ou placer au frais jusqu'au service.

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

## Muffins aux poireaux et au chèvre

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

**Préparation** : Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Nettoyer soigneusement **1 botte de poireaux** puis les détailler en petits morceaux. Faire cuire le poireau 20 minutes à la vapeur puis réserver le temps qu'il refroidisse. Dans un premier saladier, tamiser et mélanger ensemble **50 g de farine de blé (T65)**, **100 g de farine de sarrasin** et **1/2 sachet de levure chimique**. Dans un second saladier, battre à l'aide d'un fouet, **20 cl de lait** (écrémé de préférence), **2 œufs entiers** et **10 cl d'huile de tournesol**. Rassembler les 2 mélanges et mélanger jusqu'à obtenir une pâte à muffins lisse et homogène. Couper le **fromage de chèvre frais** (environ 200 g) en petits morceaux puis l'ajouter à la pâte à muffins. Terminer la pâte en ajoutant les morceaux de poireaux. Saler et poivrer légèrement. Verser la préparation dans vos moules à muffins en les remplissant aux 3/4. Enfourner pendant 25 minutes à 180°C (Th.6)

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

## Œuf cocotte en courge Jack be Little

*Pour 4 personnes - Préparation : 5 min - Cuisson : 25 minutes*

**Préparation** : Couper un chapeau sur le haut de **4 courges Jack be Little** puis creuser l'intérieur à l'aide d'une cuillère à soupe pour sortir les graines. Placer les courges dans un plat allant au four, les saler et les poivrer. Faire dorer **50 g de lardons fumés** dans une poêle puis les répartir dans les courges. Mettre à l'intérieur de chaque courge : **un œuf** (entier), ajouter **une cuillère à soupe de crème épaisse** et donner un tour de moulin à poivre. Remplir le plat d'eau chaude puis enfourner à 180°C pendant 20 minutes. Vérifier la cuisson des courges à l'aide d'un couteau et prolonger la cuisson si elles sont encore dures.

**Source** : [www.cuisine-addict.com](http://www.cuisine-addict.com)

## Salade scarole à la Napolitaine

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

**Préparation** : Laver et essorer la **scarole**. La couper en morceaux grossiers (chaque feuille en 3 ou 4 morceaux). Verser **3 càc d'huile d'olive** dans une sauteuse et faire chauffer à feu vif. Quand elle chaude, ajouter **2 gousses d'ail** et laisser infuser pendant 3 minutes puis les ôter de l'huile. Préparer **30 g de raisins secs**, **30 g de pignons de pin**, **5 anchois au sel**, **30 g d'olives noires à la grecques** et **30 g de câpres de Pantelleria**. Mettre ces 5 ingrédients dans la poêle et faire chauffer à feu vif pendant 3 minutes en mélangeant régulièrement. Ajouter ensuite la scarole coupée grossièrement. Recouvrir avec la scarole puis couvrir et laisser cuire pendant 15 minutes à feu moyen. Pour être sûr de la bonne cuisson, il suffit de vérifier qu'il n'y a plus d'eau dans la sauteuse. Vous pouvez manger cette scarole à la Napolitaine telle quelle ou encore la mélanger avec des pâtes cuites al dente pour un plat complet.

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