

HISTOIRE DE PANIER DU 27 SEPTEMBRE

Bonjour,

Cette semaine dans nos paniers pour notre plus grand plaisir...

Pour les petits :

2,4 unités d'un mélange de soja/haricots à écosser ou de haricots verts

0,8 unité de tomates (miammmmm!!!)

Un mix de courge/courgettes, pommes de terre, carottes, poireaux, betteraves et oignons pour 4,1 unités.

Total : 7,3 unités

Pour les grands:

Un mix de cucurbitacées, choux, poireaux, carottes, pommes de terre, oignons pour 7,4 unités

2,6 unités de haricots verts ou soja/haricots à écosser.

Total : 10 unités

Les carottes sont garanties sans pesticides, ni produits chimiques et... Sans eau ajoutée ! Ben oui : la mention "Nature & Progrès" oblige !

Côté distribution, encore une équipe de choc qui a été récompensée par un apéro des plus sympas! Pour les prochains travailleurs de la balance et du panier, les jardiniers rappellent que c'est à vous qu'il revient de faire le tri (légumes abimés ou trop petits, à mettre de côté).

Côté recette nous vous proposons des petites galettes de légumes :

1 courgette et une carotte que l'on râpe. Ajouter 8 cuillères à soupe de flocons d'avoine, 6 cuillères à soupe de crème fraîche ou de crème de soja, 1 cuillère à soupe bombée de farine et quelques épices (graine de chia, curry... Selon ce que contient le placard...). Faire cuire par petites quantités dans une poêle bien chaude. (Nous avons utilisé le crêpe party, ça marche!).

Petite recette fraîcheur de Jules 9 ans : mixer Tomate, Haricots verts et Carotte en ajoutant au choix menthe ou basilic et un peu de sel. Puis ajouter de l'eau ou des glaçons. Mixer de nouveau. Vous obtenez " l'ACE du potager" tel qu'il l'a nommé lui même. Heureusement qu'il n'a pas utilisé les premières lettres des légumes comme pour la boisson de référence !

Très bonne semaine !

Didier.