



Panier du mardi 23 Octobre 2018

Sous réserve de changement de dernière minute

Panier à 11,30 €

Chou-fleur: 2.55€
Pomme de terre : 2.04€
Courgette : 3.40€
Betterave : 1.22€
Tomates : 1.61€

Panier à 16,30 €

Chou-fleur : 2.55€
Pomme de terre : 2.04€
Courge vif d'étampe : 4.08€
Betterave : 2.45€
Carotte : 2.72€
Tomates : 2.14€

Actualités du jardin

Décidément, nous n'arrêtons pas avec les changements de personnel.... Il est temps de faire le point.

Vous avez été informés du départ de Mélanie, remplacée par Emmanuelle depuis bientôt un mois. Elle est chargée du plan de culture et du suivi de la production.

Jean-Luc est revenu après son opération. Avec une prothèse du genou, la reprise est difficile. Il est pour le moment en mi-temps thérapeutique. Sa responsabilité principale concerne l'atelier plant et tout ce qui se réfère aux paniers (prévision de composition, organisation des récoltes, de la préparation et des livraisons). L'opération était prévue de longue date et Jean-Luc doit partir l'an prochain à la retraite. Pour anticiper les absences et assurer un long tuilage, Cindy est arrivée l'an dernier. Avec le retour de Jean-Luc, elle va pouvoir entamer une formation d'encadrant technique qui va consolider ses connaissances de terrain.

Dernière arrivée, Oumou a débuté il y a quinze jours. Elle remplace Carole qui va bientôt partir. Certains d'entre vous ont déjà vu sa signature apparaître. Une toute nouvelle équipe !

Claire Genova 07 86 00 46 31

L'idée Recette

Un curry de chou-fleur (Vegan)

Préparation : 10min

Cuisson : 30min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 chou-fleur
- 2 carotte
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- Curcuma frais
- Gingembre frais
- 2 c.à.s. de curry
- 20cl de lait de coco
- 1 c.à.c. de fécule de maïs
- Sel

Préparation :

Coupez vos carottes en rondelles. Faites cuire votre chou-fleur et vos carottes à la vapeur pendant une vingtaine de minutes. Emincez vos oignons et écrasez votre ail. Mixez votre curcuma et votre gingembre nous mangeons beaucoup de curcuma et gingembre frais.

Faites revenir dans une poêle l'oignon, l'ail, le gingembre et le curcuma avec un fond d'eau et un peu d'huile. Mettez votre curry et le sel, mélangez bien. Dans un bol à part, mélangez votre lait de coco avec la fécule de maïs. Ajoutez votre chou-fleur et vos carottes dans la poêle. Arrosez avec le mélange au lait de coco.

Laissez réduire 5 minutes. Servez avec du riz. Bon appétit !!!!

Le panier de la semaine

Panais, Courge ,oignon, salade....
(Sous réserve de changement de dernière minute)