



Panier du Mardi 06 Novembre 2018

Sous réserve de changement de dernière minute

Panier à 11,30 €

Courge butternut : 3.57€
Blette : 2.14€
Radis botte : 1.70€
Mâche : 2.38€
Persil : 1.19€

Panier à 16,30 €

Courge Butternut : 3.57€
Blette : 3.06€
Radis botte: 1.70€
Mâche : 4.94€
Carotte : 2.72€

Actualités du jardin

En stage à Soli-Bio pour trois semaines, j'ai découvert une belle parcelle maraîchère pleine de potentiel, une chouette serre multichapelle, une grande équipe de maraîchers et surtout des encadrants tellement accueillants et chaleureux ...

J'assiste Emmanuelle dans la planification de la nouvelle saison : de bons et beaux légumes en perspective pour le printemps dans vos paniers, et quelques nouveautés !!

Par ailleurs, nous réfléchissons à de nouveaux itinéraires techniques, dans l'esprit de l'agroécologie, qui seront mis en pratique petit à petit au fil des saisons : paillage de certaines parcelles, introduction de couverts végétaux, ... et peut-être quelques fleurs pour agrémenter la parcelle et héberger des auxiliaires pour aider les légumes à mieux pousser.

Merci à tous pour ce bon séjour !!

Pascaline

L'idée Recette

Butternut farcie aux blettes

Préparation : 15min

Cuisson : 30min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1. 2 courges butternut (ou 4 mini)
2. 1 botte de blettes à cardé
3. 2 échalotes
4. 50 g de noix
5. 50 g de cranberries séchées
6. 1 filet d'huile d'olive
7. 1 pincée de piment d'Espelette
8. Du sel et du poivre

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°.
2. Coupez les courges butternut en deux dans la longueur, évidez-les et huilez-les. Disposez face coupée sur une plaque et enfournez 30 minutes.
3. Pendant ce temps, coupez les blettes et faites les blanchir 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez bien.
4. Ciselez les échalotes et mettez-les dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Faites-les revenir 5 minutes à feu vif puis ajoutez les blettes et les cranberries. Poursuivez la cuisson 10 min à feu moyen et à couvert en remuant souvent. Assaisonnez de piment, de sel et de poivre et ajoutez les noix concassées.
5. Remplissez les courges avec le mélange de blettes et servez.

Le panier de la semaine

Pomme de terre, Cèleri rave, Chou, Radis Noir....
(Sous réserve de changement de dernière minute)