



Panier du Mardi 18 Décembre 2018

Sous réserve de changement de dernière minute

Panier à 11,30 €

Mesclun: 2.20€
Courge: 1.70€
Clémentine : 3.05€
Noix: 2.62€
Radis botte: 1.70€

Panier à 16,30 €

Mesclun: 3.53€
Courge: 3.40€
Clémentine: 4.06€
Noix: 2.64€
Radis botte: 1.70€
Fenouil : 0.93€

Actualités du jardin

Bonjour,

Nous arrivons à la fin de l'année, pour fêter cela les encadrants organisent pour nous jeudi un petit pot.

Nous sommes en vacances du vendredi 21 décembre au 07 janvier 2019.

Les maraîchers préparent la serre afin que tout soit prêt pour la rentrée.

Sur ces quelques dernières lignes pour la fin de l'année ***Nous vous souhaitons à tous de passer de bonnes fêtes de fin d'année et on vous dit à l'année prochaine.*** ☺



L'idée Recette

Purée de courge musquée, lait de coco et épices

Préparation : 30min

Cuisson : 40 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 640g de courge musquée
- Riz basmati pour servir avec
- 1 oignon
- 20 cl de lait de coco
- 2 gousses d'ail
- 2 c à s de concentré de tomates
- 1 c à s de coriandre
- 3 c à c de curry / de cumin
- 1 c à c de gingembre
- Un peu de sésame/ graines de fenouil

Préparation :

1. Éplucher et couper la courge en petits cubes. La faire précuire à la vapeur, 30 minutes.
2. Couper l'oignon en deux (mettre de côté une moitié). Mixer une moitié avec les deux gousses d'ail épluchées, ainsi que les épices jusqu'à obtenir une purée. Émincer l'autre moitié et la faire revenir dans un peu d'huile 5 minutes.
3. Ajouter la "purée d'épices" et faire revenir quelques secondes. Puis verser le lait de coco ainsi que les dés de courge musquée et le concentré de tomates. Laisser mijoter à feu doux 15 minutes en remuant régulièrement.
4. Mixer en purée et servir chaud...

Le panier de la semaine

Carotte, poireaux, pomme de terre, mâche, Radis noir. (Sous réserve de changement de dernière minute)