

# LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

AOUT 2010 / Semaine n° 35

## Brèves des champs

**@deuxpasdeschamps rouvre ses portes et vous attend nombreux et le plus gourmands possible !**

Après seulement deux semaines d'interruption, vous allez pouvoir retrouver légumes, fruits et délices variés de nos fermes !

Pour vous qui êtes partis quelques jours, nous espérons que vous avez pu trouver sur votre chemin de bons produits issus des fermes de votre région de vacances ! Et pour vous qui êtes restés sur LYON, en faisant quelques kilomètres de plus vous avez peut-être pu trouver votre bonheur dans les marchés ou magasins de producteurs de la région .

En tous cas merci à vous tous qui avez continué à commander jusqu'à la fermeture ; même si la dernière semaine a été évidemment modeste (56 commandes) les paniers étaient bien remplis et nous n'avons pas regretté, pour les producteurs en pleine saison, et pour vous qui profitez de leurs produits plus longtemps, d'avoir réduit le temps de fermeture estivale; espérons qu'il en sera de même pour cette semaine et la suivante !

**Les paniers de fruits toujours au coeur de l'été flirtent avec les premiers parfums d'Automne**

cette année, nos paysans vous ont réservé des fraises et des framboises remontantes mais aussi les savoureuses mirabelles et Reines Claude d'Août ; une petite surprise de Régis : En attendant de retrouver très vite les délicieuses pommes de Marc, Régis nous fait découvrir ou redécouvrir 2 variétés anciennes de pommes d'Août: la Reine des Reinettes et la double Rose, pomme verte colorée au goût légèrement acide ;elles sont disponibles au kilo ;

**Les paniers de légumes sont encore franchement estivaux !**

Des pommes de terre bien fermes à poêler, des tomates juteuses, .....nous y avons même glissé un melon qui, tout fruité qu'il est, se laisse bien déguster en entrée .

En plus des paniers vous pouvez commander pour l'apéro :

**Au rayon légumes 1 petite barquette de 250 g de tomates cerise**

**Paniers de légumes et fruits: compositions provisoires**

**Petits variés:** 1 melon, 600g de tomates, 200g d'aubergines, 200 g d'oignons , 600 g de pommes de terre fermes delikatessse , 1 salade

**Grands variés :** 2 melons 1,2 Kg de tomates, 300g d'aubergines, 350 g d'oignons , 900 g de pommes de terre fermes delikatessse , 1 salade

**Paniers simples:** 1 melon, 1,150 Kg de tomates, 800 g de pommes de terre fermes delikatessen , 1 salade

**p'tit fruité :** Framboises (125 g) Fraises (250g) remontantes Mirabelles (600 g ) Prunes Reine Claude ( 600 g)

**grand fruité :**Framboises (125 g) Fraises (250g) remontantes Mirabelles (1k g ) Prunes Reines Claude ( 1kg)

Et comme d'habitude, le panier d'échange permettra d'ajuster le panier au goût de chacun.



Association Insertion et Terroirs - 64 avenue du 8 mai 1945 - 69 960 CORBAS  
Tél / Fax : 04 72 50 71 63 - Mail : contact@adeuxpasdeschamps.com

Les chiffres de la semaine

Dernière distribution

26 et 27 Août

Tous points confondus : 63 paniers !

Pour la rentrée, une bonne résolution s'impose :

**Se faire plaisir !**

Prenez le temps de vous concocter votre **apéritif 100% Agriculture paysanne : une barquette de tomates cerise, un sachet de mini fromages de chèvre, un verre de bière bio des Monts d'or bien fraîche, un verre de côte Roannaise ou un jus de fruits !**

**Vous pouvez encore commander votre poulet fermier par mail jusqu'à Dimanche !**

## Idée recette

### Salade de tomates et de pommes de terre

#### Ingrédients

tomates pommes de terre fermes petits oignons 1 gousse d'ail 1 brin de fenouil câpres et filets d'anchois 1 jus de citron huile d'olive olives noires

#### Préparation

Couper les tomates en deux et les faire dégorger au sel pendant 1 heure. Cuire les pommes de terre avec leur peau. Au terme de leur cuisson, les égoutter, les laisser refroidir, les peler.....et les tailler en rondelles fines. Hacher quelques petits oignons, une gousse d'ail et un brin de fenouil frais. Hacher également une petite poignée de câpres et les anchois. Ajouter le jus de citron et l'huile d'olive en quantité suffisante afin d'obtenir une préparation semi-liquide. Couper les tomates dégorgées en quartiers. Ajouter les pommes de terre, la sauce et les olives. Assaisonner de sel et de poivre (attention au sel car les anchois sont très salés). Mélanger et laisser macérer une heure au frais avant de servir.

**BON APPETIT !**