

LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Avril 2011 / Semaine n°16

Nouvelles des champs

Pots paysans !

Fêter le départ d'un collègue, offrir un pot à l'occasion de l'organisation de l'assemblée générale de son association, de la fête des voisins dans son immeuble, où tout simplement parce qu'on en a envie Pourquoi, ne pas, pour ces occasions là aussi consommer local et responsable ?

Jus de fruits, nectars, bière artisanale, vins de la région, charcuterie, pain au levain, petits fromages d'apéritifs, fruits de saison, nougat gourmand nos fermes peuvent vous fournir tout ce dont vous avez besoin. Et si vous voulez composer des salades, nos légumes de saison sont dans ce cas là accessibles hors paniers.

Un pt'it plus : dans le cadre professionnel on a parfois peu de temps pour choisir tranquillement. Indiquez nous le nombre de personnes, vos préférences et une fourchette de budget ; on vous fera une proposition ! Merci de glisser l'idée à votre patron

Vacances de Printemps

Pas de fermeture à @deuxpasdeschamps !

Merci à vous, si vous le pouvez de poursuivre vos commandes pendant cette période (si vous partez c'est peut-être l'occasion de faire découvrir des produits de votre région !) et surtout, pour un retour serein, de prévoir vos commandes de rentrée (vous pouvez commander jusqu'à 5 semaines à l'avance) **Nos paysans sont très heureux de pouvoir vous faire bénéficier d'une formule souple, sans abonnement** et sont également très satisfaits quand les commandes ne s'effondrent pas trop pendant les vacances scolaires !

Paniers de légumes et fruits: compositions provisoires

Petits variés : 700g de bettes, 1 botte de navets nouveaux, 600g de poireaux, 1kg de pommes de terre, 1 botte de radis, 1 botte de roquette ou persil, 1 salade.

Grands variés : , 800g de bettes, 1 botte de navets nouveaux, 800g de poireaux, 1,5kg de pommes de terre, 1 botte de radis, 200g d'échalotes, 1 botte de roquette ou persil, 2 salades.

Tout p'tit panier : 400g de bettes, 1 botte de navets nouveaux, 400g de poireaux, 500g de pommes de terre, 200g d'échalotes, 2 salades.

P'tit fruité : Poires (700g), Pommes golden ou gala (700g), Kiwis AB (600g), 1 jus de fruits cocktail clarifié.

Grand fruité : Poires (1,2kg), Pommes golden ou gala (1,2kg), Kiwis AB (1,1kg), 1 jus de fruits cocktails clarifié.



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 14

Dernière distribution : **182 commandes**

Si vous partez en vacances pensez à vos commandes de départ etde retour **Vous pouvez commander jusqu'à 5 semaines à l'avance !** Et bonnes vacances !

Si cette fois vous restez vaillamment à Lyon, bon courage !

Idées recettes

Navets nouveaux à la moutarde à l'ancienne

Ingrédients (pour 2 pers) :

500 g de navets nouveaux
2 C à c de farine
1 bouillon cube de volaille
1 C à c de moutarde à l'ancienne
1 bouquet garni
3 C à c de beurre allégé
poivre

Préparation :

Eplucher et couper les navets en quartiers. Les faire cuire 10 mn à l'eau bouillante salée. Les égoutter et les mettre dans une sauteuse.
Diluer le bouillon cube dans un grand verre d'eau chaude et y délayer la farine. Verser dans la sauteuse. Ajouter le bouquet garni, poivrer.
Laisser mijoter 20 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.
Incorporer la moutarde et le beurre, laisser mijoter à nouveau 5 minutes.
Vous pouvez parsemer le plat avec des herbes (persil, cerfeuil...), servir bien chaud.

Bon appétit !