

LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Mai 2011 / Semaine n°22

Nouvelles des champs

Organisation «spécial week end de l'Ascension »

Vous êtes nombreux à profiter du week end de l'Ascension pour vous échapper quelques jours ; Nous concentrerons donc nos distributions sur Mardi et Mercredi en ajoutant aux points habituels du Mercredi des distributions supplémentaires habituellement réservées aux Jeudis Vendredis

distributions supplémentaires du Mercredi 1er Juin attention ! Les horaires ne sont pas exactement les mêmes que vos points habituels

Lyon centre opéra Restaurant Croc'ogreen 13 rue Terraille : de 13h15 à 13h45

Gare Part-Dieu : devant l'immeuble le D'Aubigny 27 rue de la Villette: 12h15 à 12h45

Lyon 7 Guillotière Theatre de l'Elysee, 14 rue Basse Combalot 17h45 à 18h30

Pour commander sur ces points spéciaux : Nous avons créé des points provisoires sur le site internet ; merci, pour nous faciliter le travail de vous y inscrire provisoirement pour la semaine prochaine

Attention pour bénéficier de cette commande spéciale vous devez la passer avant ce Dimanche minuit si vraiment vous n'y parvenez pas envoyez nous un mail avec votre commande en précisant : point spécialdu Mercredi 1er Juin tel lieu tel horaire

Nous serons donc fermés les Jeudis 2 et Vendredi 3 Juin

Contenu des paniers de Printemps Vous l'avez remarqué ; en ce moment les paniers de légumes sont moins volumineux !

Pourquoi ? Les légumes primeurs (petits pois, carottes nouvelles, pommes de terre nouvelles demandent beaucoup de travail aux maraîchers et sont donc des légumes chers qui prennent une place importante en terme de coût dans le panier. Nous sommes partagés car nous avons envie de vous en faire profiter ! Certains de nos collègues augmentent les prix du panier en ce moment ; nous, nous avons gardé les mêmes prix car comme nous a dit une cliente, ça nous laisse la liberté si nous n'avons pas assez de compléter par un tout p'tit panier par exemple. Cependant, nos maraîchers ont un peu baissé le prix des pommes de terre nouvelles en cette fin de semaine pour que vous en ayez un peu plus dans les paniers !

Paniers de légumes et fruits: compositions provisoires

Petits variés : 900 g de courgettes , 550g de pommes de terre nouvelles, 500g de fèves, 1 salade, 1 botte d'oignons frais 1 plante aromatique (ciboulette ou persil),

Grands variés : 1,1 kg de courgettes , 850g de pommes de terre nouvelles, 900g de fèves, 1 salade, 1 botte d'oignons frais 1 plante aromatique (ciboulette ou persil),

Tout p'tit panier : 500 g de courgettes , 400g de pommes de terre nouvelles, 400g de fèves, 1 salade, 1 plante aromatique (ciboulette ou persil),

Les cerises et les groseilles sont en 3ème année de conversion bio

P'tit fruité : Framboises (125 g) Groseilles (125g) Cerises (300 g)

Fraises (250 g)

Grand fruité : Framboises (250 g) Groseilles (125g) Cerises (650 g) Fraises (500 g)



Les chiffres de la semaine 21

Dernière distribution : **194 commandes**

Les framboises et les groseilles arrivent ! Avec les fraises et les cerises cela vous fait un beau panier de fruits rouges

N'oubliez pas aussi votre commande de retour pour les mardis et Mercredis 7 et 8 juin avant le Dimanche 5 juin minuit

Idées recettes

gouters et desserts aux fruits rouges

Dans les fermes, au moment des fruits rouges on vend encore plus de faisselles et de yaourts !

Un mélange onctueux avec groseilles, fraises, framboise ou même petits morceaux de fruits rouges et un peu de miel ou de sucre de canne !

Pour petits et grands, c'est un dessert complet, frais, ettrès coloré !

Flan de courgettes

Ingrédients

500 g de courgettes 4 oeufs 2cuillères à soupe de Maïzéna 1 verre de lait 12 cl de crème fraîche 100 g de gruyère râpé ou de parmesan 2 tranches de jambon coupées finement sel et poivre

Préparation:

1Laver les courgettes, les couper en dés, les cuire à la vapeur (tendres mais fermes) et les égoutter.

2délayer la maïzéna dans le lait, ajouter la crème fraîche, les oeufs battus, le jambon, le gruyère ou le parmesan. Saler, poivrer et incorporer les courgettes.

3Verser dans un plat à gratin beurré et cuire au four pendant 30 minutes à 210°C soit thermostat 7. Servir chaud.