

LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

FEVRIER 2011 / Semaine n°5

Nouvelles des champs

HISTOIRE D'ARÔMES.....

ou un excellent yaourt desservi par son nom !

Depuis quelques semaines, les associés du GAEC de l'Abreuvoir nous proposent un nouveau yaourt qu'ils ont appelé « yaourt aromatisé sucré » Ce yaourt est préparé, comme les yaourts naturels et les yaourts aux fruits avec le lait **AB** de leur ferme, trait le matin même . Ils y ajoutent des arômes **100% naturels en AB** : pour l'arôme fraise il s'agit de jus de fraise, pour le citron de l'huile essentielle de citron et pour la vanille de l'extrait de vanille . Du sucre blond de canne **AB** complète la préparation .

Or, à notre grande surprise, ce yaourt au même prix que les yaourts aux fruits, et avec une date de **conservation plus longue (3 semaines comme les naturels)** ne rencontre pas un grand succès ! Et pourtant, nous l'avons goûté etil est vraiment très bon .

Après une petite enquête informelle réalisée auprès de quelques uns de nos clients, il semble que le mot **yaourt aromatisé (et en plus sucré)** vous évoque les desserts chimiques de nos cantines ou de certains rayons de supermarchés effectivement appelés yaourts aromatisés .

Cela n'a évidemment rien à voir ! Après concertation avec Philippe, celui ci nous a autorisé à rebaptiser ses yaourts : **yaourts aux arômes naturels** et comme ils existent en paniers de 6 et en pots d'un kilo, il nous a accordé une petite remise sur le grand pot, qui nous permet de vous le proposer désormais à 5,85 €.

Avant de retirer ce yaourt du site et de conclure à un échec, il nous a semblé important de vous donner une information plus explicite .

En tous cas, si vous décidez de goûter, n'hésitez pas à nous dire ce que vous en avez pensé . Comme tous les paysans, les associés du GAEC de l'Abreuvoir sont sensibles à vos remarques .

Bonne dégustation !

Paniers de légumes et fruits: compositions provisoires

Petits variés: 500g de chou rave, 1kg de courge, 800g de panais, 700g de poireaux, 800g de pommes de terre, 500g d'endives, 1 tête d'ail.

Grands variés: 800g de chou rave, 1,5kg de courge, 1kg de panais, 900g de poireaux, 900g de pommes de terre, 700g d'endives, 1 tête d'ail.

Tout p'tit panier: 500g de chou rave, 500g de courge, 500g de panais, 400g de pommes de terre, 400g d'endives, 1 tête d'ail.

P'tit fruité : Pommes golden ou gala (1kg), Poires (1kg), Kiwis (900g).

Grand fruité: Poires (1,2kg) , Pommes golden ou gala (1,2g), Kiwis (1kg), 1 jus de fruits pomme-fraise ou pomme-framboise de Marc Besseas.

Les chiffres de la semaine 4

Dernière distribution : **164 commandes**

Nous avons commandé et reçu une nouvelle provision de petits prospectus @deuxpasdeschamps!

Si vous pouvez et avez envie d'en distribuer quelques uns autour de vous, dites le nous ! Nous vous en donnerons à la prochaine distribution

Merci et bonne semaine !

Idées recettes

Poêlée de panais.

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 6 petits panais
- 1 noix de beurre
- quelques feuilles de persil
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix (ou de pépins de raisins)
- 2 cuillères à soupe de soja cuisine
- 4 gouttes de tamari (sauce soja)

Préparation :

Bien laver les panais (les brosser vigoureusement sous l'eau), vous n'êtes pas obligés les éplucher (les panais du panier sont BIO).

Les détailler en tranches fines (+/- 2 mm), y compris le bout effilé de la racine.

Mettre un noix de beurre et une cuillère à soupe d'eau (voire deux si les panais vous paraissent secs) dans une poêle, y mettre les tranches de panais et quelques feuilles de persil, saler et poivrer légèrement (il ne faut pas cacher le goût légèrement sucré que vont prendre les panais) et faire cuire à feu doux à couvert.

Quand les panais ont pris une jolie couleur noisette, ajouter une cuillère à soupe d'huile de noix, ajouter 1 cuillère à soupe de soja cuisine (ou + si affinités, mais il ne faut juste enrober "généreusement" les tranches de panais, sans les noyer).

Mélanger pendant 20 secondes, puis ajouter 3 ou 4 gouttes (pas plus !!!) de tamari (sauce soja). Remuer encore 20 secondes, ARRETEZ TOUT et A TABLE.

Vous pouvez éventuellement mélanger cette poêlée avec d'autres légumes selon les goûts.

Bon Appétit !

