

LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Juillet 2011 / Semaine 28

Nouvelles des champs

Comme pour l'Ascension, les nombreux départs du pont du 14 Juillet nous obligent à fermer Jeudi Vendredi

MAIS organisation speciale 13 juillet

Pour ne pas trop pénaliser les consommateurs du Jeudi Vendredi qui restent à Lyon et les producteurs qui.....produisent

3 distributions supplémentaires vous sont proposées le Mercredi 13 Juillet mais pour lesquelles il faut commander avant **Dimanche minuit** : sachant que vous avez aussi tous les points habituels du Mardi Mercredi qui peuvent, en fonction de votre lieu de travail et de domicile peuvent être encore plus pratiques (ils sont accessibles de la page d'accueil) pour St Fons, le plus proche est par ex Corbas le Mardi soir.

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 18h15 à 18h45

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 il s'appelleront Croc'ogreen spécial 13 juillet D'Aubigny spécial 13 Juillet et Theatre spécial 13 Juillet (**Attention les horaires ne sont pas forcément les mêmes que les points du Jeudi**) il faudra penser tout de suite après de rechanger votre point de distribution pour la semaine suivante, sinon vous ne recevrez pas la bonne relance !

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 13 Juillet tel lieu tel horaire .

Paniers de légumes et fruits: compositions provisoires

Petits variés : , 450 g de tomates 1 concombre , 500 g carottes nouvelles, 500G de haricots, 400 g de courgettes , 550 g PDT nouvelles rattes, 1 fenouil,

Grands variés : 450 g de tomates 1 à 2 concombres selon taille, , 550 g carottes nouvelles, 1 botte oignons rouges, 650 G de haricots, 550 g de courgettes , 650 g PDT nouvelles rattes, 1 fenouil,

Tout p'tit panier : 450 g de tomates 1 petit concombre , 300 g carottes nouvelles, , 300 G de haricots, 400 g PDT nouvelles rattes, 1 fenouil,

Très grand varié : 450 g de tomates 1 à 2 concombres selon taille, , 550 g carottes nouvelles, 1 botte oignons rouges, 1kg350 G de haricots, 550 g de courgettes , 650 g PDT nouvelles rattes, 1 fenouil,

P'tit fruité : Pêches bio (650 g) abricots bio (600 g) framboises (125g)

Grand fruité : Pêches bio (800 g) abricots bio (750 g) framboises (125g)

Mûres (125 g)

Les chiffres de la semaine 24

Dernière distribution :

150 paniers ! La chute estivale commence

et bien ceux qui restent vont se régaler ! Premières tomates d'Eric dans les paniers

Dès la semaine prochaine les premières tomates cerises de Didier vont aussi faire craquer vos apéros avec les petits fromages de Martine et de David
une promo sur les caisses de 5 kg d'abricots

Idées recettes

Risotto au fenouil

recette spéciale pour vaincre les appréhensions «fenouil»

Ingrédients (pour 4 personnes) : - 1 ou 2 fenouils - 80 g de beurre - 1 oignon - 250 g de riz - 3/4 de litre de bouillon - 100 g de parmesan - 4 branches de persil - sel et poivre

Préparation : Couper le fenouil en très fine lamelles (osties) ou en petits dés.

Faire fondre 50 g de beurre dans une cocotte, y faire blondir l'oignon finement haché. Ajouter le fenouil et faites bien revenir jusqu'à ce que le mélange soit cuit (à feu doux et couvert).

Jeter le riz en pluie et faites revenir jusqu'à ce que le riz soit translucide. Saler, poivrer, mouiller avec le bouillon chaud. Cuire 20 mn (le riz doit être 'al dente').

Au moment de servir, incorporer le reste de beurre en petites noisettes et le fromage râpé. Parsemer de persil haché si vous le désirez.

Bon appétit !

Le fenouil est un légume très riche en énergie et en vitamines. En effet, 100 g de fenouil renferment environ 52 mg de vitamine C

Source: <http://www.santemarket.fr/le-fenouil-a31.php>

