

# LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Septembre 2011 Sem39 JeudiVendredi

## Nouvelles des champs

### Les contenus de panier comment ça marche ?

Le contenu des paniers que vous trouvez en bas de cette page constituent un **prévisionnel** ; une dizaine de jours à l'avance, les maraîchers et les producteurs de fruits nous indiquent ce qui sera disponible dans leurs champs en quantité suffisante pour remplir vos paniers ; nous constituons alors les paniers en fonction de leurs disponibilités, afin de varier le plus possible d'une semaine à l'autre et déquilibrer les commandes entre chacun des paysans. Au dernier moment, il arrive de temps en temps, comme la semaine dernière, souvent en raison des aléas climatiques, que nous devons un peu modifier la composition des paniers ; de ce fait ça modifie tous les poids car, quand nous remplaçons les courgettes, par du chou chinois beaucoup plus cher, la quantité des autres légumes diminue forcément. Dans tous les cas, nous sommes attentifs à ce que la valeur du panier soit strictement équivalente.

Si le nouveau légume ne vous convient pas vous avez toujours le recours du panier d'échange !

Autre remarque : nous vous rappelons que les légumes et les fruits sont peu ou pas du tout traités ; ce qui explique que nous ayons eu ces temps derniers quelques soucis, notamment concernant la conservation des salades ou l'aspect des courgettes, suite aux violents orages de pluie et de grêle. Quand un produit vous parvient abîmé et impossible à consommer, signalez le soit tout de suite en distribution soit par mail en rentrant chez vous afin que nous puissions vous le remplacer la semaine suivante

### Merci d'en parler autour de vous !

Un nouveau point à Lyon 6ème chez L'artisan fleuriste

PARPILLON 70 boulevard des Brotteaux !

Votre panier disponible tous les Mardis de 15h à 20h

Il s'agit d'un nouveau système que nous mettons en place dans certains quartiers ! Des associations ou des commerçants volontaires récupèrent vos paniers et mettent au frais vos produits laitiers pour que vous puissiez les récupérer à l'heure qui vous convient sur une plage horaire plus large.

Pour ne pas perdre le contact avec les consommateurs de ce point, au lieu de les rencontrer sur les distributions, nous organiserons plusieurs fois par an des rencontres et dégustations dans ces points de dépôt et bien sûr le dialogue mail et téléphone fonctionnera sans problèmes. En cas de gros succès et de surcharge trop importante, un bénévole pourra être amené à donner un coup de main sur ces points.

En revanche, pour simplifier la tâche des points relais qui veulent bien nous accueillir, ces points fonctionneront à 3 conditions : Paiement par chèque uniquement - Engagement de bien le récupérer ou le faire récupérer dans cette tranche horaire - ! modalités particulières quand il y a de la viande en quantité.

### Paniers de légumes et fruits: compositions provisoires

**Petits variés** : 600 g chou fleur ou brocolis, persil ou basilic, 600 g de poireaux, 700 g de potimarron, 1 salade, 700 g de tomates 600 g de carottes

**Grands variés** : 900 g chou fleur ou brocolis, persil ou basilic, 700 g de poireaux, 1 kg potimarron, 2 salades, 900 g de tomates, 700 g de carottes

**Tout p'tit panier** : 300 g chou fleur ou brocolis, 500 g de poireaux, 500 g de potimarron, 1 salade, 500 g de tomates 400 g de carottes

**Très grand varié** 900 g chou fleur ou brocolis, persil ou basilic, 700 g de poireaux, 1 kg potimarron, 2 salades, **2 kg de tomates**, 700 g de carottes

**P'tit fruité** : 900 g de poires, 1 kg de pommes **AB**, 1 barq de framboises (250 g)

**Grand fruité** : 1,5 kg de poires, 1 kg de pommes **AB**, 1 barq de framboises (250 g)

Sem 38 : 162 paniers

Nous réagissons dans le contexte de cette rentrée un peu morose ...et proposons de nouveaux services

Pensez à parler de nos nouveaux points de dépôt autour de vous le Mardi dans le 6ème arrondissement et le Jeudi à Croc'o green dans le 1er, ceux qui travaillent tard peuvent récupérer leurs paniers **jusqu'à 20h dans l'un et 20h30 dans l'autre**

grâce à l'aide de deux commerçants qui soutiennent notre projet et de bénévoles qui vont s'investir pour nous aider **Merci à eux et Bonne semaine !**

**Rappel : les oeufs d'Ediths sont désormais en AB**

## Idées recettes

### Soufflé de potimarron

#### Ingrédients pour 6 personnes

1 kg de potimarron 75 grammes de beurre ou de margarine 80 grammes de farine\* 5 œufs \*100 grammes de gruyère râpé sel marin, poivre, muscade.

\* Profitez en pour goûter la farine de la ferme de Malatrait et les oeufs de la ferme des Marquet, adhérents de @deuxpasdeschamps et producteurs en **AB**

#### Préparation

1. Après avoir nettoyé le potimarron (ne pas éplucher), couper celui-ci en morceaux, retirer les graines et cuire au cuit vapeur pendant 20 minutes. Réduire en purée fine.
2. Préparer une béchamel épaisse avec la margarine, la farine et le lait. Incorporer à la purée de potimarron les 5 jaunes d'œufs et le gruyère râpé. Saler.
3. Battre les blancs d'œufs en neige et les ajouter délicatement au mélange.
4. Placer le tout dans un moule à soufflé et laisser cuire, au four, 35 minutes (thermostat 8).
5. Servir très chaud.

