

# LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Octobre 2011 Sem 41 mardi mercredi

## Nouvelles des champs

en vrac quelques trucs pour la

### Conservation des légumes et fruits frais

Il faut savoir que les fruits et légumes frais doivent être consommés au plus vite car les vitamines et sels minéraux qu'ils contiennent sont des éléments très fragiles et très sensibles à différents paramètres comme la lumière, l'exposition à l'air libre et la chaleur... Aussi pour bénéficier d'un apport optimal en ces nutriments, la règle d'or à retenir est la suivante : "aussitôt acheté aussitôt consommé"! Toutefois, conservés dans le bac à légumes de votre réfrigérateur, les légumes peuvent se conserver jusqu'à 3 jours. Passé ce délai, ils perdent leur qualité nutritionnelle... Dans le bac à légumes du réfrigérateur : le brocoli et le céleri se conservent dans des sacs en plastiques perforés - les salades lavées et bien essorées dans des sacs en plastiques. Il est préférable de blanchir les fruits et légumes avant de les congeler. Les oignons, l'ail et les pommes de terre ne doivent pas être réfrigérés mais plutôt être conservés dans un endroit frais, sec et sombre. Il faut couper le feuillage des légumes-racines (carottes, radis, betterave) avant de les entreposer. Ne jamais entreposer ensemble les oignons et les pommes de terre faute de quoi vous verrez pourrir ces dernières. Pensez, quand votre panier contient des herbes aromatiques à congeler ce que ne vous utilisez pas tout de suite ( par exemple en purée dans un bac à glaçons )

Au réfrigérateur ne pas couvrir hermétiquement les petits fruits. Ne pas équeuter les fraises à l'avance, ni avant de les laver. Les framboises et les mûres ne devraient pas être lavées sauf si elles sont vraiment sales ou si vous y trouvez des insectes (auquel cas on peut même les tremper dans de l'eau vinaigrée 5 mn avant de les rincer à l'eau fraîche). Ne les lavez qu'au moment de servir.

### Paniers de légumes et fruits: compositions provisoires

#### Légumes de Didier Rouzier et Eric Crozier

**Petits variés (11 €)** : 1 botte de carottes, 1 chou fleur, 0,5 kg haricots coco, 0,5 kg de navets, 400 g d'oignons, 500 g de pommes de terre, 1 radis noir

**Grands variés (15 €)** : 1 botte de carottes, 1 chou fleur, 0,9 kg haricots coco, 0,8 kg de navets, 850 g d'oignons, 1 kg de pommes de terre, 1 radis noir

**Tout p'tit panier (7 €)** : 1 botte de carottes, 1 chou fleur, 300 g d'oignons, 200 g de pommes de terre, 1 radis noir

**Très grand varié (17,7 €)** : 1 botte de carottes, 2 choux fleur, 0,9 kg haricots coco, 0,8 kg de navets, 850 g d'oignons, 1 kg de pommes de terre, 1 radis noir

#### Fruits de Marc Besseas, Alain Lhopital et Régis Ressaud

**P'tit fruité : 700 g** de poires, 700 g de pommes **AB**, 1 barq de framboises (125 g), 1 jus mélange 2 fruits

**Grand fruité** : 1,2 kg de poires, 1,2 kg de pommes **AB**, 1 barq de framboises (250 g), 1 jus mélange 2 fruits



Association Insertion et Terroirs - 64 avenue du 8 mai 1945 - 69 960 CORBAS  
Tél / Fax : 04 72 50 71 63 - Mail : contact@adeuxpasdeschamps.com

**Sem 40 : 160 paniers**

### Une idée gourmande

Pour des potages encore plus gourmands, pensez à mixer un fromage de chèvre frais avec vos légumes ...

David et Martine vous en proposent chaque semaine ! Profitez en avant le tarissement des chèvres et l'interruption de fabrication pendant 3 à 4 mois d'hiver

bonne semaine

**Pensez à commander votre poulet fermier par mail il n'y en a que 70 !**

### Idées recettes

#### Purée de coco aillée

*pour accompagner poissons, viandes de porc, viandes d'agneau*

#### Ingrédients pour 4 personnes

500 g d'haricots cocos frais non écosés, 300 g de pommes de terre, 1 oignon, 2 têtes d'ail, 1 clou de girofle, ¼ de lait, 200 g de beurre, sel, poivre

#### Préparation

Ecossez les cocos et épluchez les pommes de terre et l'oignon. Piquez l'oignon avec le clou de girofle. Séparez les gousses d'ail. Faites bouillir le lait. Dans une casserole, versez les cocos et l'oignon dans 2 l d'eau salée et laissez cuire 40 mn. Faites cuire les pommes de terre dans une eau salée 30 mn. Pendant ce temps, faites blanchir dans de l'eau bouillante les gousses d'ail non épluchées 1 m. Egouttez et pelez-les. Remplissez la casserole d'eau et faites cuire les gousses 20 mn. Egouttez-les et retirez le germe, mixez. Egouttez les cocos et les pommes de terre et passez-les au presse-purée, ajoutez le beurre et le lait bouilli. Mélangez avec une spatule pour obtenir un mélange bien homogène. Incorporez la purée d'ail à la purée de cocos. Vérifiez l'assaisonnement et servez chaud.