

# LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Jeudi 15/12 – Vendredi 16/12

## Nouvelles des champs

QUELQUES SUGGESTIONS DE PRODUITS  
POUR LES FETES ...

Les commandes des savoureux **paniers de Noël** ont débuté !



Notre gamme de 4 paniers s'adapte à vos besoins et votre budget :

[Panier à 15 €](#) - [Panier à 20 €](#) - [Panier à 29 €](#) - [Panier à 50 €](#)

Les livraisons seront effectuées du 12 au 23 décembre.

**Pour vos repas de fin d'années nous vous proposons :**

[Champignons pleurotes](#) à 4,40 € / 250 g



[Cardons](#) à 3,34 € / kg

Bocaux 250 g de [marrons entiers cuits](#) labélisés « Nature et Progrès » à 5€

[Noix AB](#) à 5,55 € / kg



Humm, également du [pain d'épices aux oranges](#) à 5,95 € / 410 g

**Nouveauté** du côté des bières AB des Monts d'Or :

[Coffret 3 bières 75 cl](#) Ambrée – Blanche – Dorée à 16,60 €

[Bouteilles 33cl à l'unité](#) à partir de 2,55 €

Et ... rien de tel qu'un bon accord met et vins

[Vins](#) rosé et rouge AOC Collines Rhodaniennes

Les blancs de Savoie : Roussette, Apremont, Vin de Savoie

Le Beaujolais cru AOC Régnié AB



Pour commander les produits, cliquer sur le lien

### **Paniers de légumes et fruits: compositions provisoires**

#### **Légumes de Didier Rouzier et Eric Crozier**

**Petits variés (11 €)** : 600g betteraves, 750g carottes, 800g chou vert, 800g courge, 1 radis noir, 800g rutabaga, 1 salade.

**Grands variés (15 €)** : 900g betteraves, 900g carottes, 1,1kg chou vert, 1,2kg courge, 1 radis noir, 900g rutabaga, 2 salades.

**Tout p'tit panier (7 €)** : 600g betteraves, 600g carottes, 700g courge, 1 radis noir, 600g rutabaga, 1 salade.

**Très grand varié (17,6€)** : 900g betteraves, 900g carottes, 1,1kg chou vert, 2,4kg courge, 1 radis noir, 900g rutabaga, 2 salades.

#### **Fruits de Marc Besseas Regis Ressicaud et Marc Guyot**

**P'tit fruité** : 1,1kg de poires, 1kg de pommes **AB**, 0,7kg kiwis **AB**

**Grand fruité** : 1,5 kg de poires, 1,5kg de pommes **AB**, 1,1kg kiwis **AB**

**Sem 49: 140 paniers**

**Vous pouvez commander les paniers de Noël!**

**N'oubliez pas de venir chercher votre volaille de Noël**

### **Idées recettes**

#### **Velouté de rutabaga à l'érable**

##### **Ingrédients**

- 500 g de rutabaga coupé en cubes (prêt à l'emploi)
- 2 cuillères à soupe d'huile (ou l'équivalent en [beurre](#))
- 250 g de [pommes de terre](#) coupées en cubes
- 1 [oignon](#), 1 [poireau](#), 100 g de céleri rave (coupés en morceaux)
- 1 litre et demi de bouillon de volailles
- [sel](#) et [poivre](#)
- 1 briquette de crème
- sirop d'érable : 1 verre ou plus, selon le goût souhaité

##### **Préparation**

Faire suer les légumes dans la matière grasse, à feu doux, quelques minutes. Puis, mouiller avec le bouillon de volailles. Assaisonner légèrement. Et porter à ébullition, 20 min en autocuiseur. Lorsque les légumes sont cuits, les passer au mixeur, et transvaser le tout dans une casserole, sur feu doux. Selon la saveur et la consistance souhaitée (rajouter du liquide, ou au contraire, réduire à feu doux). Puis, ajouter le sirop d'érable et la crème. Goûter et rectifier l'assaisonnement. .

