

LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Août 2011 / Semaine 34 Jeudi/Vendredi

Nouvelles des champs

**Bienvenue chez vous et
dans nos fermes**

Nous sommes très heureux de vous retrouver et de pouvoir vous offrir un peu de fraîcheur pour affronter la chaleur !

Au delà des classiques salades composées, les légumes cuits, par exemple en ratatouille, se dégustent parfaitement bien froids . (voir la recette ci contre)

Après les avoir fait cuire tard le soir ou tôt le matin pour ne pas « chauffer » appartement ou maison, ils auront le temps de refroidir et de vous rafraîchir !

Un ou deux Oeufs durs bien frais compléteront le « pique nique » au bureau ou à la maison !

Pensez aussi aux fromages blancs de chèvre ou de vache et aux yaourts qui salés, sucrés ou nature constituent sauces, accompagnements ou desserts très rafraîchissants .

Et dans votre corbeille de fruits, la première pomme bio de Marc nous fait la surprise de s'inviter 15 jours à l'avance ; dégustez là fraîchement cueillie ou composez une salade de fruits avec les prunes, les pêches de vigne et les poires qui l'accompagnent !

Paniers de légumes et fruits: compositions provisoires

Petits variés : 700g de tomates, 350 g d'aubergines, 400 g de haricots, 500 g de courgettes, 200 g de poivrons 600 g de PDT nouvelles , 1 salade

Grands variés : 900 g de tomates, 350 g d'aubergines, 750 g de courgettes, 750 g de haricots, 200 g de poivrons, 700 g de pommes de terre delikatess, 1 salade

Tout p'tit panier : 400g de tomates, 200 g d'aubergines, 300 g de courgettes, , 350 g de pommes de terre nouvelles, 1 salade

Très grand varié : 2 kg de tomates, 350 g d'aubergines, 750 g de courgettes, 750 g de haricots, 200 g de poivrons, 700 g de pommes de terre nouvelles, 1 salade

P'tit fruité : 650 g de poires, 600g de pêches de vigne, 600 g de prunes 600g de pommes royal gala fraîchement cueillies

Grand fruité : 1,05 kg de poires, 800g de pêches de vigne, 900 g de prunes 1 kg de pommes royal gala fraîchement cueillies

Dès Jeudi, bienvenue à Carole qui rejoint l'équipe @deuxpasdeschamps !

Merci de lui réserver le meilleur accueil et de nous aider à faire une belle rentrée pour l'association, ses paysans et son équipe de salariés !

Pour cela, merci de commander tout ce dont vous avez besoin dans nos fermes, de parler de nous autour de vous et de continuer à nous transmettre toutes vos remarques (bonnes ou moins bonnes) pour nous aider à progresser !

Bon courage pour votre semaine !

Idées recettes

Salade de Ratatouille fraîche à l'huile d'olive

Ingrédients (pour 4 personnes) 4 courgettes 2 aubergines 3 tomates 2 poivrons 2 branches de thym 1 feuille de laurier 2 c. à soupe de graines de sésame 6 c. à soupe d'huile d'olive vinaigre balsamique sel, poivre

Préparation :

Lavez tous les légumes. Coupez les aubergines, les courgettes et les tomates en cubes. Épépinez et coupez les poivrons en morceaux. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Ajoutez les poivrons et les aubergines et faites-les revenir à feu doux pendant 5 min en remuant régulièrement. Ajoutez les courgettes et poursuivez la cuisson 10 min. Incorporez enfin les tomates, le thym et le laurier, baissez le feu au minimum, salez et poivrez. Couvrez et faites mijoter pendant 45 min en remuant souvent. Versez la ratatouille dans un saladier et laissez-la refroidir avant de placer au frais pendant 1 heure.

Servez la ratatouille très froide dans des verres transparents. Arrosez-la d'un filet d'huile d'olive et d'un trait de vinaigre balsamique et parsemez de graines de sésame avant de servir.

