

LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Janvier 2010 / Semaine n°1

Nouvelles des champs

*Nous vous souhaitons
une année 2010 heureuse et solidaire !*

*Et nous souhaitons poursuivre, avec et grâce à vous, le projet
A deux pas des champs pour :*

- vous offrir des produits locaux de qualité et de plus en plus variés
- soutenir les producteurs de nos fermes, qui contre vents et marée persistent à vouloir préserver des méthodes de culture traditionnelles et garantir cette qualité
- contribuer à créer des emplois supplémentaires
- entamer des collaborations pérennes avec des épiceries sociales pour que tous, sans exception, aient accès à une alimentation de qualité.

*Pour cette semaine, jour de l'an oblige, nous ne
pourrons pas être précis sur les contenus de panier qui ne
seront finalisés que Lundi 4 Janvier ; Merci de votre
compréhension !*

*Mais ce week end Eric et Didier nous ont déjà donné une première idée
des légumes parmi lesquels nous allons puiser pour vos paniers et que
vous trouverez dans le paragraphe ci dessous :*

*Commencez l'année en faisant le plein de vitamines et pensez à vos
prochaines fondues et raclettes :
Nous avons reçu de délicieux vins de Savoie
de Denis et Bernadette Fortin*

Paniers de légumes :

**Les légumes des paniers comporteront une partie des légumes
suivant :**

**Carottes, poireaux, salade ou chicorée rouge, topinambours ou
rutabagas, navets ou courges , ail ou échalotes**

Les chiffres de la semaine MERCIA TOUS !

Cette dernière semaine 2009 vous avez été moins nombreux à commander à cause des vacances ! c'est l'avantage pour vous d'une solution sans abonnement

Mais vous avez été si nombreux ces trois dernières semaines à nous commander des paniers de NOËL ou des produits gourmands à offrir ou à vous offrir que nous avons presque compensé la baisse de chiffre d'affaires occasionnée par les vacances et qui nous pose d'habitude tant de problèmes !

Merci donc d'avoir pensé à nous pour vos cadeaux !!!

Idées recette

POIREAUX AU JAMBON

- [Poireaux](#) de petite taille Jambon Gruyère 30 g de beurre 30 g de farine 1/2 de litre de lait environ Sel et [poivre](#)

Faites cuire à l'eau les [poireaux](#) dont vous aurez entaillé le blanc.

Pour la béchamel, faites [fondre](#) le beurre dans une casserole et incorporez peu à peu le lait et la farine. La sauce ne doit pas être trop épaisse car elle réduira pendant la cuisson au four. Salez et poivrez à votre goût.

Egouttez bien les [poireaux](#) pour éviter que l'excédant d'eau dilue la sauce, ce qui rendrait le plat bien moins appétissant. Roulez-les dans des tranches de jambon dans lesquelles vous aurez au préalable disposé un peu de gruyère puis placez-les dans un plat allant au four.

Ajoutez la sauce et le gruyère sur le dessus pour faire [gratiner](#) le plat. Laissez cuire pendant 15 à 20 minutes dans un four préchauffé à 200°C.

