

# LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Novembre 2009 / Semaine n°46

## Nouvelles des champs

### Comment transporter son panier

#### Quand on circule en vélo ou en transports en commun ?

Les nouvelles des champs s'intéressent aujourd'hui à vous, les courageux consommateurs de @deuxpasdeschamps qui n'ont pas de voiture ou la laissent au garage pour leurs trajets quotidiens. C'est une démarche qu'on ne peut qu'approuver mais parfois difficile à mettre en œuvre :

Cet article est né d'une conversation très intéressante avec l'une d'entre vous . Elle nous a expliqué que commander à @deuxpasdeschamps près de son travail nécessitait de changer ses habitudes, notamment en terme de transport parce qu'en fonction du volume acheté, il n'était pas toujours pratique de tout transporter quand on était à pied, en vélo, en bus.... En en parlant entre nous 3 Membres de l'équipe sont concernés et nous observons la pratique des habitués , nous nous sommes dits que l'échange d'expérience sur ce sujet vous rendrait certainement service .De nos expériences, observations et réflexions ,nous avons tiré les solutions suivantes : sac à dos classique ou isotherme, covoiturage les jours de distribution, caddie marché ... 2 sacoches (pour une bonne répartition du poids sur le vélo)

En plus, Mathide témoigne : « Quand dans le bus mes légumes sont visibles, les gens me parlent plus facilement et me demandent d'où ils viennent » et oui en plus c'est convivial le poireau qui dépasse du sac !!! si vous avez une meilleure idée ou si vous avez expérimenté d'autres solutions n'hésitez pas à nous les confier : Les nouvelles des champs s'en feront le relais dans les prochaines semaines ! :

[contact@adeuxpasdeschamps.com](mailto:contact@adeuxpasdeschamps.com)

POUR INFO

semaine de la solidarité internationale du 14 au 22 novembre, avec un village les 13,14 et 15/11 place bellecour.

### Paniers de légumes : compositions provisoires

Petits variés : 0,7 Kg courge butternut, 1 Kg chou fleur, 0,3 kg navets violets, 0,4 Kg oignons jaunes, 0,8 kg pommes de t.,1 botte radis,1salade.

Grands variés : 1,5 Kg courge butternut, 1,5 Kg chou fleur, 600 g navets violets , 600 g oignons jaunes, 1,1 Kg pommes de terre, 1 botte radis, 1 salade

Paniers simples : 1,5 Kg de butternut, 1,3 Kg chou fleur, 1,3 Kg de pommes de terre, 1 salade.

Et comme d'habitude, le panier d'échange sera là pour adapter les paniers au goût de chacun !

## Les chiffres de la semaine

Dernière semaine : 128 Commandes

Ouf! vous nous avez aidé à amorcer une légère remontée en cette fin de vacances ; pour pérenniser notre association et développer notre projet tous ensemble, producteurs, salariés de l'association et consommateurs nous devons atteindre 250 paniers hebdo en moyenne sur 2010 ; si vous aimez àdeuxpasdeschamps, ses produits et son projet parlez de nous autour de vous !!!

**Cette semaine, dans votre panier découvrez ou retrouvez la douceur automnale de la courge Butternut !**

La semaine prochaine les noix arrivent !

## Idées recette

Ingrédients (6 personnes):

1 grande courge butternut 0.5 dl. de demi-crème 0.5 dl. de lait 2 cs de maizena express pour sauce blanche 2 cc de sel pas de poivre 100 gr. de gruyère râpé

### Préparation:

Préchauffer votre four à 220 degrés. ;Découper votre courge butternut: peler, enlever les pépins puis découper en lanières fines. Placer dans votre plat à gratin. Dans un shaker, mettre votre demi-crème et le lait (faire en deux fois), saler, mettre la maizena express, beaucoup poivrer. Bien shaker et verser sur les lanières de butternut. Saupoudrer de gruyère râpé. Recouvrir de papier d'aluminium.Mettre au four 1 heure à 220 degrés. Enlever l'aluminium, et laisser dorer durant 10-15 minutes. Peut patienter au four recouvert encore bien 1 heure à 150 degrés.

La courge butternut est aussi excellente en velouté, en accompagnement d'un tajine de poulet, ou simplement sautée à la poêle avec de l'ail et du persil .

Partagez nous vos commentaires et recettes !

Écrivez nous sur ..

[contact@adeuxpasdeschamps.com](mailto:contact@adeuxpasdeschamps.com)

