

LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Décembre 2009 / Semaine n°51

Nouvelles des champs

Nos partenaires !

Dans tout projet associatif, les partenaires c'est important ; Avec eux on travaille, on partage des valeurs et des objectifs communs ; du coup, nous avons eu envie de vous présenter de temps en temps des partenaires de A deux pas des champs :

Aujourd'hui nous commençons par



www.toitoilezinc.fr

Restaurant ouvert du lundi au vendredi de 12h à 14h

Un lieu original au cœur d'une salle de concert dans le quartier de la Doua, pour apprécier une cuisine maison réalisée à partir de **produits frais sélectionnés dans la région.** (fruits et légumes issus de l'agriculture locale avec « à 2 pas des champs ») et œufs bio en direct du producteur « la clef des champs ») Au menu chaque jour : -Des **tartes salées** avec des légumes de saison et une **pâte maison** : -Des **salades gourmandes** pleines de saveurs : poulet grillé- parmesan-tomates confites, chèvre-miel-noisettes, saumon fumé-graines germées Le **gratin du jour** en hiver : lasagnes de bœuf, de poulet ou de légumes, croziflette, gratins de pâtes au chèvre...La **soupe du jour** en hiver : potiron-curry, légumes de saison, châtaignes-céleri-pomme...Et toute l'année le **club-sandwich** et les **desserts maison** : fondant au chocolat, tiramisu, mousse au chocolat, pannacotta au speculoos...Plats de **6,50 € à 9,50 €**, formule à partir de **9 €** (tarte salée avec salade + dessert).

Réservation au 04.37.48.90.15 - www.toitoilezinc.fr

19 rue Marcel Dutartre Villeurbanne

TRAM arrêt INSA-EINSTEIN

Paniers de légumes : compositions provisoires

Petits variés : 0,5 kg carottes, 1 chicorée p.de sucre, 1 kg courge muscade, 0,5 kg épinards, 1 botte poireaux, 500g PDT, 500 g rutabagas

Grands variés : 0,9 kg carottes, 1 chicorée p.de sucre, 1,5 kg courge muscade, 0,9 kg épinards, 1 botte poireaux, 850g PDT, 800 g rutabagas

Paniers simples : 1,15 kg carottes, 1 chicorée pain de sucre, 1 kg épinards, 1 botte poireaux,

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

Les chiffres de la semaine

Un peu plus de 150 commandes la semaine dernière !

Vous avez été un peu moins nombreux à commander cette semaine mais vous avez fait honneur à nos nouveaux produits (kiwis, huile de noix, confiture de noix, poire noix, poire cannelle...) Les **paniers de Noël commencent à avoir du succès !** Commandez les vite et, faites le plein de vitamines avec les fruits et les légumes ; le froid arrive !

Frites de rutabaga (rutabaga rôti au four)

Ingrédients : (4 pers.)

1 demi-rutabaga (environ 750 g)

35 g de farine

2 pincées de piment de Cayenne

1 cuil. à café rase de curry doux en poudre

½ cuil. à café rase de sel

½ cuil. à café rase de curcuma moulu

2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Préchauffez votre four à 180°C.

Retirez les extrémités du rutabaga puis coupez-le en deux.

Pelez-le puis lavez-le.

Coupez des tranches de 1,5 cm

d'épaisseur.

Coupez ensuite des frites de 1,5 cm de large.

Mettez-les dans un grand bol, ajoutez l'huile d'olive et mélangez.

Dans un petit bol, mélangez la farine, le sel et les épices.

Versez sur les frites de rutabaga.

Posez une assiette sur le bol puis secouez bien afin de bien enrober chaque frite.

Si vous avez des sacs de congélation, c'est le moment de les utiliser.

Étalez les frites en une seule couche sur une plaque de cuisson antiadhésive puis enfournez pour 20 minutes environ.

Testez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Servez immédiatement.

