



Votre Panier

Panier à 8,50€

Betteraves rouges
(250g)

Navets (1 botte)

Pommes (200g)

Salade (2 pièces)

Topinambours (300g)

Panier à 12€

Carottes (1kg)

Pommes (1kg)

Pommes de terre
(550g)

Salade (2 pièces)

Panier à 17€

Betteraves rouges
(700g)

Carottes (1kg)

Mesclun (300g)

Pommes de terre
(1kg)

Topinambours (1kg)

Actualités

Bonjour à tous,

Rappel à tous : Pensez à ramener vos sacs de jute vides à votre point de dépôt. Ils nous en manquent un certain nombre, ce qui oblige à utiliser des sacs en papier bien moins résistants et non réutilisables.

Au jardin, la pépinière se remplit doucement et les carottes et les choux poussent.

Bonne semaine



Carottes



Chou cabu



Brocolis

L'Idée Recette

Topinambours sautés à l'ail et au persil

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn – Cuisson : 10 mn

Un tubercule au délicieux goût d'artichaut



Ingrédients :

- 1 kg de topinambours
- 60 g de beurre
- Persil
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre

Recette :

- Eplucher, laver, citronner puis détailler les topinambours en rondelles.
- Faire chauffer un morceau de beurre dans une poêle puis saisir les rondelles de topinambours.
- Ajouter l'ail écrasé, couvrir, baisser l'allure de chauffe et surveiller la coloration. Ajouter le persil juste avant de servir.

Les topinambours peuvent aussi être cuisinés à la béchamel, en gratin, purée ou soufflé.

A noter : Le topinambour contient beaucoup de vitamines et de sels minéraux mais ne contient pas d'amidon. Il convient donc parfaitement aux personnes diabétiques.