



Votre Panier

Panier à 8,50€

Panais (200g)
Poireaux (350g)
PdT (270g)
Cornichons (1 pot)

Panier à 12€

Carottes (460g)
Chou chinois (1 pièce)
Panais (550g)
Pommes (300g)
PdT (700g)

Panier à 17€

Carottes (800g)
Chou chinois (1 pièce)
Panais (1kg)
Pommes (330g)
PdT (1,2kg)

(*) Production du jardin

Actualités

Bonjour à tous,

Venez participer à notre atelier cuisine et partagez un repas convivial à Voves ce samedi de 9h30 à 13h

sur le thème 'manger local et de saison : quels légumes choisir ? Vous pouvez vous inscrire en nous appelant au 07 86 00 46 31.

Les ateliers cuisine avec nos ouvriers maraîchers en insertion ont commencé, au plus grand plaisir de tous !

Pour apprendre à cuisiner les légumes qu'ils cultivent.



L'Idée Recette

Poêlée de panais

Pour 2 personnes

Préparation : 5 mn – Cuisson : 10 mn

Ingrédients :

- 6 panais
- 1 noix de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix
- 2 cuillères à soupe de soja
- Feuilles de persil
- Sel et poivre

Recette :

- Bien laver les panais car on ne pas va pas les éplucher, cela donne une chouette consistance sous la dent ; les détailler en tranches fines (+/- 2mm), y compris le bout effilé de la racine.
- Mettre une noix de beurre et une cuillère à soupe d'eau (voire deux si les panais vous paraissent secs) dans une poêle, faire chauffer à feu doux. Y mettre les tranches de panais et quelques feuilles de persil, saler et poivrer légèrement (il ne faut pas cacher le goût légèrement sucré que vont prendre les panais).
- Quand les panais ont pris une jolie couleur noisette, ajouter une cuillère à soupe d'huile de noix, ajouter 1 cuillère à soupe de soja.
- Mélanger pendant 20 secondes puis ajouter 3-4 gouttes de sauce soja. Remuer encore 20 secondes.
- A table : cela prend un petit goût de patate douce caramélisée.

Astuce écolo ou jardinage

Pour augmenter la durée de vie d'un ordinateur, nettoyez-le régulièrement et évitez de le laisser en veille.

La semaine prochaine

Courge, haricots coco, mâche, mesclun, navets, poireaux, pommes de terre, radis (sous réserve de changement)