



Mardi 14 Mars 2023

L'Idée Recette

**Panier à 8,50€**

Blettes (400g)  
Haricots coco (150g)  
Mâche (150g)  
Oignons jaunes (300g)  
Pommes (700g)

**Panier à 12€**

Blettes (500g)  
Chou rave (1 pièce)  
Haricots grain (250g)  
Mâche (150g)  
Oignons j. (450g)  
Pommes (700g)

**Panier à 17€**

Blettes (800g)  
Haricots coco (300g)  
Mâche (300g)  
Oignons jaunes (1kg)  
Pommes (1,2kg)

(\*) Production du jardin

**Farce aux haricots coco**

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes/cuisson : 1h

**Idéal pour remplacer la farce classique**

**Ingrédients :**

- 400 g de haricots coco
- 4 œufs
- 4 tranches de pain de mie
- 4 cuillères à soupe de mascarpone ou 1 yaourt
- 4 cuillères à soupe de sésame
- 1 oignon ou 1 gousse d'ail
- 1/2 pot de yaourt d'huile
- Lait
- 1 cuillère à café de curry
- 4 clous de girofle, persil, feuille de laurier

**Préparation :**

- Laisser tremper les haricots coco une nuit puis les rincer et les faire cuire 1h dans de l'eau avec un bouquet garni et les clous de girofle plantés dans l'oignon épluché.
- Verser dans une passoire et garder de côté un peu d'eau de cuisson
- Jeter le bouquet et les clous de girofle mais garder l'oignon et le mixer avec les haricots.
- Ajouter les œufs et les tranches de pain de mie trempés dans du lait puis les graines de sésame, le mascarpone ou yaourt, le persil, l'huile, et le curry.
- Pétrir le tout à la main.
- Ajuster l'assaisonnement et la quantité d'huile et mascarpone pour ne pas avoir une farce trop sèche.

Actualités du jardin

Bonjour à tous,

Notre activité de traiteur solidaire est maintenant bien lancée, n'hésitez pas à en parler autour de vous ! Ci-joint notre plaquette vous donnant les informations nécessaires.

**Traiteur solidaire**

- Des légumes et des fruits
- Local et Bio
- Servi dans le département

*On s'adapte à vos besoins!*

- Cocktail
- Buffet
- Repas assis
- Bouchées sucrées/salées, verrines
- Entrée, plat et dessert
- Entrée, plat, dessert, café



Nous voudrions nous excuser car certains d'entre vous ont eu des patates douces abîmées de l'intérieur la semaine dernière. Cela ne se voyait pas de l'extérieur et il est difficile de savoir la raison pour laquelle elles étaient ainsi, cela arrive également sur des pommes de terre. Nous avons compensé ceux qui nous l'ont signalé dans leur panier de cette semaine.

Astuce écolo ou jardinage

Plantez vos choux primeurs dans votre jardin, c'est le moment !

Le panier de la semaine prochaine

Chou kale, échalotes, mesclun,  
poireaux, pommes de terre  
(sous réserve de changement de dernière minute)