



### Votre Panier

#### Panier à 8,50€

Blettes (400g)  
Oignons jaunes (290g)  
Patates douces (300g)  
Persil (1 botte)  
Pommes (500g)  
Salade sucrine (1 pièce)

#### Panier à 12€

Betteraves (300g)  
Blettes (450g)  
Ciboule (1 botte)  
Oignons rouges (500g)  
Patates douces (400g)  
Pommes (700g)

#### Panier à 17€

Céleri branche (400g)  
Oignons rouges (500g)  
Panais (400g)  
PdT (400g)  
Radis d'hiver (1 pièce)  
Salade (1 pièce)  
Velouté tomates (1L)

### Actualités

Bonjour à tous, le champ est beau en ce temps enfin ensoleillé !



Vous pouvez venir choisir vos légumes au jardin **tous les mercredis matins** !



Et les plants poussent pour la **Fête des Plants** du 26 avril.



### La semaine prochaine :

### L'Idée Recette

#### Frites de patates douces

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn - Cuisson : 30 mn



#### Ingrédients :

- 2 patates douces
- 2 blancs d'œufs
- 6 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 2 pincées de curcuma
- 2 pincées de cannelle
- 2 pincées de paprika
- Sel et poivre

#### Recette :

- Éplucher les patates douces puis les couper en grosses frites.
- Rajouter l'huile, les épices et la moitié du blanc d'œuf. Saler et poivrer généreusement. Mélanger le tout avec vos mains pour bien les imprégner du mélange.
- Étaler alors sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, en veillant à ce qu'elles se touchent le moins possible.
- Enfourner pour environ 25 à 30 minutes à 210°C, en les retournant de temps en temps. Les 5 dernières minutes, passer en mode grill ou rôtisserie.

Betteraves, blettes, carottes, chou pointu, fenouil, mesclun, oignons rouges, poireaux, pommes, roquette, salade.