



Votre Panier

Panier à 8,50€

Concombre (1 pièce)
Courgettes (500g)
Fenouil (300g)
Pommes de terre (610g)
Coriandre (1 pot)

Panier à 12€

Blettes (240g)
Concombre (1 pièce)
Courgettes (790g)
Tomates rondes (600g)
Oignon ciboule (1 botte)
Coriandre (1 pot)

Panier à 17€

Concombre (1 pièce)
Courgettes (1kg)
PdT (1kg)
Tomates cerise (250g)
Tomates rondes (1kg)
Salade (1 pièce)
Coriandre (1 pot)

Actualités

Bonjour à tous,

Nous nous excusons à nouveau pour certains paniers de la semaine dernière qui étaient vraiment très décevants, nous sommes sincèrement désolés pour ces ratés.

Les paniers de cette semaine devraient vous satisfaire. On vous offre également un bouquet de basilic.

Aujourd'hui, bilan des ateliers du Défi Alimentation au CCAS de Lucé : les participants étaient ravis ! Ils ont appris le plaisir de cuisiner des légumes et de les déguster. Suite à ces ateliers, une belle dynamique s'est mise en place avec place le maraîcher de Lucé !



La semaine prochaine :

L'Idée Recette

Fenouil mariné au citron

Pour 6 personnes

Préparation : 15 mn – Marinade : 1 nuit



Ingrédients :

- 1 bulbe de fenouil
- 1 concombre
- 2 citrons
- Huile d'olive
- Ciboulette
- Poivre en baies

Recette :

- Eplucher le concombre et le couper en gros dés
- Couper le bulbe de fenouil en gros dés
- Couper 1 citron en tranche et presser le second.
- Mettre le tout dans un saladier et arroser avec le jus du citron et l'huile d'olive puis saupoudrer de ciboulette. Saler.
- Mettre une assiette dessus et laisser au frais au moins 3 heures, voire une nuit.
- Servir à l'apéritif ou en 'tapas' avec des piques en bois.