



Crôq' actus

Des infos fraîches & gourmandes

Rapportez vos cagettes vides au point relais, nous les réutilisons !

Mercredi
5
octobre

Qu'y a-t-il dans mon Panier ? Quel producteur l'a cultivé ? *

- **180 g d'ail** de la Ferme de Milly (Milly Gennes Val de Loire, 49)
- **1 botte de carottes** de Nicolas ORAN (Corné, 49)
- **1 courge butternut** de Patrice LAMBALLE (Ste Gemmes sur Loire, 49)
- **500 g de navet** du Champ des Hérissons (St Georges sur Layon, 49)
- **600 g de radis misato** du Champ des Hérissons (St Georges sur Layon, 49)
- **1 salade batavia blonde** de Patrice LAMBALLE (Ste Gemmes sur Loire, 49)
- **1 kg de poires** de Baptiste et Guy GRILLEAU (St Rémy la Varenne, 49)



* Sauf problème de livraison de dernière minute

Les grammages indiqués sont approximatifs ; Produits biologiques (ou en conversion si mentionné), certifié par Certipaq Bio FR - Bio-09.



⇒ Votre filleul devra cocher « **Parrainage rentrée 2022** » à la question « **Comment avez-vous vu connu les Paniers Bio Solidaires ?** » lors de son inscription, notre équipe se charge du reste !

Le saviez-vous ?

Le radis misato

Originaire de **Chine**, ce **légume-racine** sphérique est de couleur rouge. Une fois coupé, il dévoile une chair blanche au **goût délicat**. Très populaire au Japon, il se consomme **cru** comme **cuit**. On le plante entre juillet et septembre et on le **récolte de septembre à décembre**. Il se conserve environ **4 à 5 jours au frais** (bac à légumes du réfrigérateur ou cave).

Retrouvez-nous sur :



@lespaniersbiosolidaires

Association Les Paniers Bio Solidaires, 2 rue des Fontaines, 49330 Châteauneuf sur Sarthe
info@lespaniersbiosolidaires.fr – 06 07 78 08 63 – www.lespaniersbiosolidaires.fr

Producteurs de Bio Loire Océan, Pays de Loire

N° de lot : S402022-StM-A1

Conditionnement et Livraison par la structure d'insertion de l'ASPIRE (St Macaire du Bois, 49)

Risotto courge, carotte et navet

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min

Émincer **2 oignons rouges** très finement. Éplucher **400 g de courge**, **3 carottes** et **1 navet** et les couper en petits morceaux. Mettre **3 càs d'huile d'olive** dans une sauteuse et y ajouter **200 g de riz arborio** spécial risotto et l'oignon. Faire cuire 3 à 4 min en remuant régulièrement. Ajouter les légumes, mélanger et faire cuire 2 min. Recouvrir de **bouillon** à hauteur et laisser cuire 30 min (rajouter du bouillon si besoin). Assaisonner de **sel**, **poivre**, **curry** et **cumin** et servir bien chaud.

Source : www.commentjaichangedevie.fr



Cheesecake salé au Roquefort Papillon, Brousse et carpaccio de Radis Misato

Pour 6 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 45 min

Préchauffer le four à 160°C. Beurrer un moule à gâteau rond et disposer sur le fond un rond de papier cuisson. Mélanger **150 g de roquefort papillon** émietté (réserver quelques brisures pour la décoration) avec **400 g de brousse** et **100 ml de crème fraîche liquide**. Ajouter **2 œufs** un à un, **1 càs de persil plat ciselé**. Incorporer le tout puis ajouter délicatement **2 càs de farine** tamisée. Mélanger à la maryse puis verser dans le moule. Le tapoter sur le plan de travail pour égaliser la pâte. Enfourner à 160°C pendant 45 min environ. Piquer un couteau au centre du cheesecake pour vérifier la cuisson : la lame doit ressortir propre. A la sortie du four, laisser refroidir puis passer une lame de couteau entre le moule et le cheesecake. Peler puis trancher **1 radis misato**. Disposer les tranches sur une assiette. Préparer une vinaigrette avec **3 càs d'huile d'olive** et **1/2 càs de vinaigre balsamique blanc** (pour ne pas teinter le radis, il est préférable de prendre du blanc). **Saler** légèrement. Sur le plat de service, disposer un cercle légèrement plus grand que la taille du cheesecake de tranches de radis. Les badigeonner de vinaigrette à l'aide d'un pinceau. Déposer le cheesecake au centre. Décorer le cheesecake avec des tranches de radis. Badigeonner les tranches de vinaigrette toujours au pinceau. Disposer quelques miettes du roquefort réservé.

Source : www.750g.com



Fondant poires et praliné

Pour 10 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 40 min

Préchauffer le four à 190°C. Faire fondre **170g de beurre** et **180 g de pâte de praliné** au micro-ondes ou au bain-marie. Bien mélanger jusqu'à ce que la pâte devienne homogène. Ajouter **75 g de sucre**, **50 g de cassonade**, puis **5 œufs** un à un en mélangeant bien après chaque ajout. Incorporer **50 g de farine**. Laver et éplucher **2 poires**. Les couper en dés et les placer au fond d'un moule beurré. Verser la pâte dessus. Enfourner pour 40 min.

Source : www.iletaitunefoislapatisserie.com



Batavia aux noix et croutons à l'ail

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 10 min

Nettoyer **1 salade batavia**, ne garder que le cœur. Couper **10 rondelles de baguette**, éplucher **2 gousses d'ail** et les frotter aux croûtons. Mettre les croûtons sur une plaque, arroser **d'un trait d'huile d'olive**. Les faire dorer au four en position grill. Réserver. Dans un saladier, mélanger **1 càs de moutarde**, **1 càs de vinaigre de noix**, du **sel**, du **poivre**, **4 càc d'huile d'olive** et ajouter la salade détachée en morceaux. Parsemer de **80 g de cerneaux de noix** et remuer. Disposer les croûtons et servir.

Source : www.lesfoodies.com