



Croq'actus

Des infos fraîches & gourmandes

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

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

- **1 botte d'asperges** de Sylvain ALBERT (Chemillé en Anjou, 49)
- **750 g de carottes** du GIE Bio Frêche (Valanjou, 49)
- **1 botte radis** du Champ des Hérissons (St Georges sur Layon, 49)
- **800 g de pommes de terre primeur** du Champ des Hérissons (St Georges sur Layon, 49)
- **1 salade** de Patrice LAMBALLE (Ste Gemmes sur Loire, 49)
- **850 g de pommes Patte de Loup** d'EARL Le Biau Verger (Soulaire et Bourg, 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.



Mercredi
18
mai

>>> Contenu des paniers

Ces prochaines semaines, les paniers pourront peut-être sembler plus petits, légers et moins volumineux, compte tenu des produits disponibles à cette saison. Les produits primeurs type asperges, fraises, petits pois, premières bottes de carottes nouvelles ou pommes de terre primeurs, sont des produits chers, de petites tailles et légers. Néanmoins, nous vous garantissons que vous avez bien 14,70 € de légumes dans le panier. C'est le phénomène naturel de la saison. Les paniers reprendront plus de volumes avec les produits ratatouille qui arriveront vers fin Juin.



>>> Printemps Bio du 21 mai au 19 juin

Le Printemps Bio, c'est quoi ? C'est tout un programme de rendez-vous découverte de l'agriculture bio dans les Pays de la Loire, organisé par l'Interbio des Pays de la Loire et ses adhérents ! Au programme : visites des fermes et entreprises spécialisées dans l'agriculture biologique, ateliers

cuisine, jardinage, bien-être et zéro déchet, conférence/table ronde sur les filières locales à Angers en partenariat avec Angers Loire Métropole, etc...

Plus d'infos sur : www.interbio-paysdelaloire.fr

Retrouvez-nous sur :



[@lespaniersbiosolidaires](https://www.lespaniersbiosolidaires.fr)

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 : S20-2022-StM-A1

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

Asperges blanches & jambon cru

Pour 2 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 10 min

Eplucher **1 botte d'asperges** avec un économiste et couper les pieds, à 2 cm du bord. Porter de l'eau légèrement salée à ébullition dans une sauteuse. Plonger les asperges et cuire à frémissements 10 minutes.

Égoutter. Envelopper chaque asperge d'une **tranche de jambon cru**.

Faire chauffer la même sauteuse lavée, mettre un peu d'**huile d'olive** et déposer les asperges. Les faire caraméliser de tous les côtés sur feu moyen. Saupoudrer d'**herbes séchées (thym, romarin, basilic...)**, de **piment d'Espelette** et servir.



Source : www.chefnini.com

...les pommes de terre primeurs

Zoom sur...



Les pommes de terre primeurs, aussi appelées pommes de terre nouvelles, sont les premières pommes de terre de l'année. Elles sont récoltées à partir d'avril-mai, avant leur complète maturité, pour garantir une extrême fraîcheur. Elles ont une peau claire et fine qui s'enlève facilement sans épluchage, une chair fondante et une saveur délicate. **Comment la conserver ?** Légumes frais par excellence, les pommes de terre primeurs sont fragiles et doivent être consommées dans les jours qui suivent l'achat. Elles se conservent dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière, ou dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Pommes de terre primeur au romarin

Pour 3 à 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min

Laver **800 g de pommes de terre primeur** sans les éplucher. Couper les grosses en deux. Les plonger dans une grande casserole d'eau froide et porter à ébullition. *La précuisson à l'eau évite à la pomme de terre de se dessécher, mais celle-ci n'a pas besoin d'être longue dans le cas de pommes de terre primeur.* Préchauffer le four à 250°C. Égoutter les pommes de terre, les laisser dans la casserole. Les arroser de **2 càs d'huile d'olive** et secouer la casserole afin de bien les enrober. Dans un plat à gratin, disposer les pommes de terre sans les superposer. Saupoudrer de **paprika** et de **fleur de sel**. Parsemer de **romarin**. Enfourner pendant 30 min, jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien dorées. Servir chaud avec une viande ou un poisson.

Source : www.uneaiguilledanslapotage.com

Radis au fromage frais et sésame

Pour 3 à 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 5 min

Laver **1 botte de radis** et les essuyer dans du papier absorbant. Mettre **50 g de graines de sésame** dans une poêle antiadhérente et les faire toaster à feu moyen pendant 5 à 7 mn en les retournant très régulièrement pour ne pas qu'elles brûlent. Les laisser refroidir et, pendant ce temps, battre **100 g de fromage frais** (type cottage cheese) dans un ramequin pour le détendre. Enrober chaque radis de fromage frais sur la moitié de sa hauteur et le saupoudrer ensuite de sésame. Les déposer petit à petit dans un plat.

Source : www.cookingjulia.blogspot.com