

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

- **230 g de champignons** de Champi Bio Saumurois (Chacé, 49)
- **800 g de courgettes** de Jim GRASSET (La Chevrolière, 44)
- **600 g de rhubarbe** de Langevine (Longué, 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)
- **800 g de tomates anciennes** du Champ des Hérissons (St Georges sur Layon, 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
20
juillet

Salade de pommes de terre primeur et saumon fumé

Pour 5 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 20min

Laver, éplucher et couper **800 g de pommes de terre primeur** en grosses tranches. Les placer dans une grosse casserole d'eau salée et les faire cuire pendant 20 min. Pendant ce temps, hacher **1 échalote** finement. Verser **5 càs de fromage blanc** dans un bol avec l'échalote et **1/2 bouquet de ciboulette ciselée**. Saler, poivrer et mélanger. Une fois les pommes de terre cuites, les plonger dans l'eau froide pour stopper la cuisson. Dans le saladier, ajouter **10 poignées de salade** nettoyée, les pommes de terre, **5 tranches de saumon fumé** et la sauce au fromage blanc. Assaisonner selon les goûts, c'est prêt !

Source : www.jow.fr



Le saviez-vous ?



La rhubarbe est un fruit à la saveur acidulée, dont le nom latin signifie « *racine barbare* ». Plante potagère rustique originaire d'Asie, elle a su s'acclimater aux terres du Nord-Ouest de la France avec ses grands besoins en eau. C'est un fruit **riche en calcium** et qui permet également de **réduire le taux du mauvais cholestérol**.

Elle ne se conserve **pas plus de quelques jours** et n'apprécie pas les endroits trop secs. Entourez-la d'un **torchon humide** avant de la placer dans le **bac à légumes du réfrigérateur**.

Retrouvez-nous sur :



@lespaniersbiosolidaires

Smoothie fraise rhubarbe

Pour 4 personnes - Préparation : 5 min

Placer dans un blender ou dans le bol d'un robot mixeur **6 tiges de rhubarbe** fraîches, **200 g de fraises** lavées et équeutées, **3 càs de miel**, **2 bananes** coupées en rondelles et **400 ml de lait**. Mixer jusqu'à obtention d'un mélange lisse et homogène. Servir dans de grands verres et ajouter quelques glaçons.

Source : www.mesinspirationsculinaires.com



Champignons à la grecque

Pour 4 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 30 min

Laver soigneusement **230 g de champignons**. Ajouter **quelques gouttes de jus de citron** pour les empêcher de noircir et les couper en morceaux s'ils sont gros. Préparer la marinade : cuire ensemble, pendant 20 min, **50 cl d'eau**, **1/2 verre d'huile d'olive**, **10 grains de poivre noir**, **1 càc de coriandre en grains**, **1 càc de graines de fenouil**, **1 bouquet garni** et un peu de sel. Amener doucement le mélange à ébullition et ajouter les champignons. Laisser cuire à petits bouillons pendant 10 min. Laisser refroidir et conserver au frais dans la marinade.

Source : [Le petit guide des champignons](#)



Tagliatelles de courgettes, nectarines, sauce cajou au paprika fumé, noix de macadamia toastées

Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Repos : 1 h

Mixer à l'aide d'un blender **100 g de noix de cajou toastées**, **15 cl d'eau**, **4 càs d'huile d'olive**, le jus d'**1 citron**, **1 càc de paprika fumé** et un peu de sel et de **poivre** jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène. Ajouter de l'eau si le mélange semble trop épais. Réserver 1 h au frais. A l'aide d'un économe ou d'une mandoline, tailler des tagliatelles de **2 grosses courgettes**. Ajouter la sauce cajou. Peler **2 nectarines** et les couper en quartier. Placer les tagliatelles dans une assiette creuse, déposer les quartiers de nectarines dessus, ajouter enfin **quelques noix de macadamia** coupées en deux et des **graines de sésame noir**. Napper de sauce.

Source : [Healthy Brunch](#)



Tarte tatin de tomates anciennes

Pour 4 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 40 min

Préchauffer le four à 180°C. Laver et sécher **800 g de tomates anciennes**, les couper en tranches épaisses. Les placer dans un saladier et y ajouter **4 càs d'huile d'olive**, **2 càs de miel**, **1 càc d'ail semoule**, **1/2 càc d'herbes de Provence** et un peu de **poivre**. Bien mélanger pour enrober les rondelles de tomates. Placer les tomates dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé en les serrant bien les unes contre les autres. Badigeonner **1 pâte brisée** à dérouler de **tapenade** et recouvrir les tomates avec cette pâte. Faire un petit trou sur le dessus d'**1 à 2 cm** de diamètre. Enfourner pour 40 min en surveillant bien : la pâte doit être dorée. Laisser refroidir quelques minutes et démouler pendant que la tarte est encore chaude.

Source : [@la_famille_pain_depices](#)

