



Distribution de la semaine 50

Dans votre panier cette semaine :

1,5 kg Pommes de terre

1 kg de Carottes

1 frisée

2 Betteraves

1 Chou lisse (pièce)

1 sucrine du berry

1 radis violet d'automne

3 poireaux (pièce)

Origine : Agriculture France
/Catégorie II / ECOCERT FR-BIO-01

L'actu de la semaine :

Les bienfaits des courges :

Plein d'infos sur :

https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=courge_nu

AG sur la ferme : L'Amap de Médan est venu sur la ferme faire son AG Dimanche dernier. Dans la matinée repiquage d'une planche de Mâche, puis L'AG suivie d'un repas partagé convivial. Merci à vous pour ce moment de partage.

Laurent Délivré ! depuis lundi après-midi Laurent a été délivré de son plâtre. Maintenant c'est la rééducation qui va commencer pour lui. La cicatrice est belle et pas gonflée, le chirurgien est confiant.

Idées de recettes :

Fondue de poireaux, carottes et pommes de terre : <http://www.cuisineaz.com>, Facile 15 min

Ingrédients : 1 oignon, blancs de poireaux, 4 carottes, 4 pommes de terre, 1/4 de l d'eau, crème fraîche, sel, poivre

Epluchez et lavez les légumes. Coupez-les en cubes, Dans une poêle, faites fondre le beurre avec un peu d'huile, faites-y revenir l'oignon, le poireau et ajoutez les autres légumes, Attendez 5 min et ajoutez l'eau. Laissez cuire à couvert, 30 m en remuant de temps en temps, Une fois l'eau absorbée, ajoutez la crème fraîche. Salez et poivrez.

Frisée œufs, jambon et pomme : <http://www.marmiton.org>. Préparation : 10 min

Ingrédients : 1 salade frisée, 3 œufs durs, 300 g de jambon fumé, 2 tranches de pains de campagne, 3 cuillères à soupe d'huile de noix, 1 cuillère à soupe de vinaigre de xérés, 1 pomme, 50 g de cerneaux de noix.

Nettoyer la salade, couper les œufs en rondelles, le jambon en morceaux et la pomme en tranches. Couper le pain en dés et les faire dorer dans l'huile. Disposer l'ensemble des ingrédients dans un saladier. Emulsionner l'huile avec le vinaigre, le sel et le poivre et en arroser la salade. Ajouter le pain grillé et les noix.