



## contenu des paquets

sous réserve de modifications éventuelles

### Petit panier de légumes bio (8.5€)

Poireau: de Lochting  
Chou de milan: de Lochting  
Champignon blanc: Chamrova  
Panais: de Lochting  
Tomate: Belgique

### Grand panier de légumes bio (14€)

Chou de milan: de Lochting  
Chicon: de Elzerij  
Mâche: Agrecon  
Céleri rave conv: de Elzerij  
Paksoi conv: de Elzerij  
Panais: de Lochting  
Tomate: Belgique

### Petit panier mixte bio (10€)

Carottes: Belgique  
Poireau: de Lochting  
Chou de milan: de Lochting  
Chicon: de Elzerij  
Panais: de Lochting  
Bananes  
Pomme jonagold

### Grand panier mixte bio (13€)

Carottes: Belgique  
Endive: de groene grond  
Fenouil: Belgique  
Courgette: Inagro  
Épinards: de Lochting  
Prune  
Kiwi  
Clementines

### Panier de fruits bio (10€)

Bananes  
Prune  
Pomme jonagold  
Kiwi  
Clementines

Bio PDT: 7.08€/5 kg

Bio oignon: 4.07€/3 kg

Tout est d'origine  
biologique contrôlée

### Le changement des saisons

L'automne a clairement commencé. Les soirées s'abrègent, la nature se colorie en rouge et orange et il fait plus frais.

Avec l'automne se présentent aussi quelques nouveaux légumes. L'endive (ou le chicon), notre fierté nationale, se retrouve dans les paquets. Selon les chiffres du VLAM, le Belge moyen consomme environ 3.33kg d'endives par an. Cela fait de nous les plus grands consommateurs de chicons au monde. Et le 'with love' ('witloof' en néerlandais) de pleine terre du Lochting est une bonne affaire pour votre santé, car ce légume a beaucoup d'effets favorables sur le corps. Les substances probiotiques dans ce légume stimulent le système digestif. L'endive est aussi riche en fibres, ce qui aide à absorber les substances alimentaires et à désintoxiquer le foie.

A cette bonne nouvelle s'ajoute qu'aussi le chou de Milan, le panais et la mâche réapparaissent dans les paquets cette semaine. Bon appétit !

### Du cabillaud au chou de Milan

Ingrédients : 4 personnes

500g de filet de cabillaud,  
le jus de ½ citron, du sel,  
375g de chou de Milan,  
400g de tomates, du beurre,  
du poivre  
4 œufs, ¼ l de lait, 50g de fromage  
râpé,  
2 c. à soupe de persil haché



Préparation :

Rincer le poisson d'eau froide et le sécher en le tamponnant. Couper le filet en dés de 3cm, les asperger de citron, saupoudrer de sel et laisser mariner pendant 10 minutes.  
Nettoyer, laver et couper le chou de Milan en bandes.  
Mettre le chou dans un plat avec un peu d'eau. Couvrir le plat et faire chauffer pendant environ cinq minutes à 600watt (le temps exact dépend du four à micro-ondes).  
Laisser égoutter le chou dans un tamis.  
Laver entre-temps les tomates et les couper en tranches.  
Beurrer un grand plat.  
Mettre dans le plat la moitié du chou, la moitié des tranches de tomate et couvrir des dés de poisson. Saupoudrer de poivre.  
Mettre le reste du chou et des tomates sur le poisson.  
Battre les œufs, le lait, le fromage et le persil haché et verser dans le plat.  
Couvrir le plat et faire cuire pendant 15min à 600watt, enlever le couvercle et chauffer encore 17min à 300watt.