



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.