

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein (8.5€)

Zomerprei: de Lochting
 Komkommer: België
 Boerekool: de Lochting
 Knolselder met loof oms: de Elzerij
 Tomaat: België

Bio groenten groot (14€)

Eikenbladsla: de groene grond
 Venkel: de groene grond
 Pompoen oms: de Elzerij
 Courgette: Inagro
 Chinese kool oms: de Elzerij
 Tomaat: België
 Spinazie: de Lochting

Bio groenten en fruit maxi (13€)

Wortelen: België
 Eikenbladsla: de groene grond
 Komkommer: België
 Chinese kool oms: de Elzerij
 Spinazie: de Lochting
 Peer conference
 Satsuma

Bio groenten en fruit mini (10€)

Wortelen: België
 Zomerprei: de Lochting
 Pompoen oms: de Elzerij
 Courgette: Inagro
 Spinazie: de Lochting
 Druif Italia
 Appel Belgica oms

Fruit (10€)

Banaan
 Druif Italia
 Appel Belgica oms
 Satsuma

Bio Aardappelen 7.08€/5 kg**Bio Ajuin 4.07€/3 kg**

Alles van gecontroleerd
 biologische oorsprong

Nazomeren

De vakantie is alweer achter de rug – of toch voor de meeste van ons – en het gewone leven komt weer stilaan op gang. De eerste tekenen van de herfst komen al tevoorschijn en dan vooral regen en wind. Maar de herfst heeft ook zijn mooie kanten. Binnenkort veranderen de blaadjes van de bomen weer in een enorm mooi kleurenpallet, komen de verschillende paddestoelen weer tevoorschijn, krijgen we een overvloed aan nootjes, ...

Ook voor de verpakingsafdeling beginnen de veranderingen weer op gang te komen. De zomerproducten maken stilaan plaats voor de winterproducten en dit betekent voor ons ook weer een heel drukke periode. We kijken er ergens wel naar uit, naar die 'gezellige' drukte. Net zoals ik ook wel uit kijk naar de prachtige herfstkleuren. Stiekem kunnen we dan weer beginnen verlangen naar de warme dagen en hopelijk kunnen we ondertussen toch nog genieten van een aangenaam herfstzonnetje

Champignon stroganoff met spinazie en wilde rijst**Ingrediënten:** 4 pers.

200 g wilde rode rijst, 100 g verse jonge spinazie, 1 eetlepel boter
 4 extra grote portobellochampignons (of 8 kleinere), steeltjes verwijderd
 3 teentjes knoflook, gepeld en fijngehakt, 400 ml hete groentebouillon
 2 theelepels maïzena, 150 ml volle melk, 2 eetlepel dijonmosterd
 sap en geraspte schil van ½ onbespoten citroen
 2 volle eetlepels cornichons of kleine augurkjes, fijngehakt
 2 takjes dille, fijngehakt

Bereiding:

Kook de wilde rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout in een middelgrote pan. Giet de gekookte rijst af en doe weer in de pan, samen met de jonge spinazie. Roer door, zodat de spinazie gaat slinken. Leg het deksel op de pan en zet tot gebruik even weg.
 Verhit de boter in een grote pan op middelhoog vuur. Leg hier de portobello's in, met de hoed naar beneden, en bak tot ze zacht en bruin worden. Keer ze om en bak de andere kant nog een paar minuten. Voeg de knoflook toe. Doe de groentebouillon in een middelgrote pan en laat op middelhoog vuur koken.
 Meng in een andere kom de maïzena met 2 eetlepels van de melk tot een glad papje. Roer dit papje door de hete bouillon, samen met de mosterd, peper naar smaak en de rest van de melk. Giet het melk-bouillonmengsel voorzichtig (zonder te spetteren) bij de champignons. Laat 2 minuten doorkoken en haal de portobello's dan uit de pan. Leg ze op een bord en dek ze af met aluminiumfolie om ze warm te houden.
 Zet het vuur onder de pan hoog en klop met een garde de saus ongeveer 15 minuten door, of tot het de consistentie heeft van slagroom. Haal de pan van het vuur, knijp de citroen erboven uit en proef of er zout of peper bij moet.
 Serveer elke portobello op een bedje spinazierijst. Schep de saus erover en garneer met de cornichons, de citroenrasp en de dille.