

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Tomaat: de lochting
Snijbiet: de lochting
Wortelen: België
Kropsla: de groene grond
Bonen: België

Bio groenten groot:

Tomaat: de lochting
Wortelen: België
Koolrabi: de lochting
Eikenbladsla: de groene grond
Warmoes: de groene grond
Bonen: België
Spitskool: België

Bio groenten en fruit maxi:

Eikenbladsla: de groene grond
Rode biet: België
Bonen: België
Spitskool: België
Pompoen: Haaghof
Banaan: Dominicaanse Rep.
Druif wit: Italië

Bio groenten en fruit mini:

Tomaat: de lochting
Prei: de lochting
Kropsla: de groene grond
Bonen: België
Banaan: Dominicaanse Rep.
Appel Elstar: Van Eyckeren

Bio Fruit:

Banaan: Dominicaanse Rep.
Appel Elstar: Van Eyckeren
Peer: Van Eyckeren
Druif wit: Italië

Aardappelen nieuw: Raya rood- België

per 5kg : 5.93 €

Ajuin: België

Per 3 kg: 4.29€

**Alles van gecontroleerd
biologische oorsprong**

Even uitstel van de belofte ...

Een nieuw schooljaar. Een nieuwe start! Tijd voor volle brooddozen: lekkere bioboterhammen met een vers stuk fruit. Een sappige peer misschien?

Normalerweise is er op vandaag "de hoorn des overvloeds" in het aanbod van groenten en fruit. Bij het fruit zijn er gelukkig al volop appels en peren. Bij de groenten moesten we nu normaal al volop beschikken over broccoli, bloemkool, suikermais, courgettes ... We kondigden al verschillende keren aan dat we in september een extra groentesoort zouden voorzien in de pakketten. Vorige week lukte dit, maar wel met enige moeite ...

Onze boeren geraakten afgelopen week nog maar nauwelijks op hun veld door de grote hoeveelheden neerslag en men ziet ook dat er wel een grote vertraging zit bij het oogst klaar komen van de verschillende soorten.

We vinden het ook nog wat te vroeg om al de eerste wintersoorten zoals savooi, boerenkool en rode kool op u af te sturen.

Vandaar even de handdoek in de ring. Maar we blijven onze gelofte getrouw! In de komende weken maken we die zeker waar! We zullen de gratis groente ook telkens aankondigen in deze nieuwsbrief en je kan dit ook steeds de vooruitblik consulteren op de webpagina. DE nazomer mag dus, wat ons betreft, nog even blijven duren ...

Couscous met kip en snijbonen

Ingrediënten

400 gram perziken of 1 blik perziken
300 gram snijbonen
2 eetlepels olijfolie
400 gram kipfilet, in blokjes of quornblokjes
250 gram champignons, in plakjes
70 gram tomatenpuree
1 theelepel chilipoeder
300 gram couscous



Bereidingswijze

Laat de perziken uitlekken (vocht opvangen) en snijd deze in stukjes. Snijd de snijbonen in ruiten. Verhit in een braadpan olie en bak de kiblokjes/ quornblokjes bruin. Doe de champignons hierbij en laat ze 1 minuutje meebakken. Voeg de tomatenpuree en chilipoeder toe en roer dit goed door. Voeg de perziksap en 100 milliliter water toe aan de kip en laat deze op laag vuur 15 minuten stoven. Intussen laat je de snijbonen in 5-7 minuten beetgaar koken. Zet 600 ml gezouten water op en voeg de couscous toe als het water begint te koken. Neem meteen van het vuur. Schep de perzikstukjes door de kip/ quornblokjes en maak het geheel pittig op smaak met zout en peper. Verdeel de couscous over vier borden en leg het snijbonenstoofpotje over de couscous.

Gebaseerd op mijnreceptenboek.nl