

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein (8.5€)

Eikenblad groen: de Groene grond
 Stoofappel: België
 Courgette: België
 Komkommer: België
 Warmoes: de Groene grond

Bio groenten groot (14€)

Wortelen: Vandevijver
 Witloof: De Elzerij
 Eikenblad groen: de Groene grond
 Radijs witpunt oms: de Elzerij
 Paksoy oms: de Elzerij
 Champignon wit: Chamrova
 Komkommer: België

Bio groenten en fruit maxi (13€)

Wortelen: Vandevijver
 Prei: de Lochting
 Eikenblad groen: de Groene grond
 Paksoy oms: de Elzerij
 Courgette: België
 Banaan
 Kiwi
 Pompelmoes roze

Bio groenten en fruit mini (10€)

Witloof: de Elzerij
 Eikenblad groen: de Groene grond
 Pastinaak: de Lochting
 Champignon wit: Chamrova
 Komkommer: België
 Banaan
 Appel jonagored
 Pompelmoes roze

Fruit (10€)

Banaan
 Sinaas Valencia
 Kiwi
 Appel jonagored oms
 Pompelmoes roze

Aardappel 3 kg:(5.44€)**Ajuin bio: 3 kg (5.3€)**

Alles van gecontroleerd
 biologische oorsprong

Bloemen en bijen

De serres zijn ondertussen terug vol geplant met koolrabi, spinazie, peterselie, snijbiet, zomerprei en knolvenkel. Nieuwkomers dit voorjaar zijn rucola en raapsteel (mizuna). De gewassen werden ter plaatse gezaaid en ondertussen is de primeuroogst al achter de rug. Heel binnenkort start de oogst van spinazie kort gevolgd door die van koolrabi. Alhoewel de serre dient om te produceren voor de verkoop hebben we dit jaar opnieuw plaats gereserveerd voor een klein stukje 'natuur'. Verschillende bloemenmengsels werden in perspotjes gezaaid en langs de achterste rand van de serre geplant. Het idee is om toch wat planten te voorzien die als enige 'nut' hebben dat ze nuttige insecten aantrekken om plaaginsecten in de serre onder controle te houden. Verder verheugen we ons ook al op het aanschouwen van een kleurrijke bloemenrand gedurende de zomer ... wie wordt daar niet vrolijk van ?

Linzenrijstpuree Op EikenbladslaIngrediënten: 2 pers

150 gr gare ronde zilvervliesrijst, 150 gr gare rode linzen, 1 eetl citroen- of limoensap
 1 theel koriander, 1/2 theel kruidenzout, (1 teentje knoflook)
 1/2 of klein kropje eikenbladsla

Bereidingswijze:

Pureer de rijst samen met de linzen, het citrussap en de koriander, maak het mengsel op smaak af met het zout/knoflook.
 Warm op laag vuur.
 Was de sla, droog in een slamandje of -centrifuge en leg op een of meer bordjes.
 Schep de lauwwarme puree erop en serveer direct.

Serveertips:

Goed vullend middagmaal, maar ook een bijzonder voorgerecht bij een maaltijd.

Frisse zomerse maaltijdsaladeIngrediënten: 4 pers

150 gr veldsla, 150 gr eikenbladsla, 300 gr gerookte kipfilet, 1 ons bacon, 1 ons pijnboompitjes, doosjes cherrytomaatjes, doosje aardbeien, vers gemalen peper

Vorbereiding:

Pijnboompitjes in koekepan roosteren.
 Sla wassen, kipfilet in stukjes of plakjes snijden. Bacon in koekepan bakken.

Bereidingswijze:

Dressing: Deze is echt op gevoel gegaan en weet niet meer precies het juiste aantal.
 4 eetl. honing, paar theelepels mosterd, 4 eetl. olie, 4 eetl. witte wijnazijn, beetje citroensap. Met een kleine garde alles goed door elkaar mixen en proeven of het op jouw smaak is!

Serveertips

Leg op een bord flink wat van de sla, leg eroverheen in de volgorde die jij mooi vindt: de kip, pijnboompitjes, bacon, kipfilet, flink wat aardbeitjes en garneer het geheel met halve cherrytomaatjes.
 Geef de dressing er apart bij en serveer het met een lekker stokbrood en een wit wijntje