



contenu des paquets

sous réserve de modifications éventuelles

Petit panier de légumes bio:

Blette: de groene grond
Concombre: België
Laitue iceberg: de groene grond
Pomme à cuire jonagored
Courgette

Grand panier de légumes bio:

Carotte coloré: les Pays Bas
Concombre: Belgique
Chou rave: de lochting
Laitue iceberg: de groene grond
Pomme à cuire jonagored
Tomates: Belgique
courgette

Petit panier mixte bio:

Blette: de groene grond
Concombre: Belgique
Pomme à cuire jonagored
Chicorée: de groene grond
Roquette: de groene grond
Bananes
Orange

Grand panier mixte bio:

Carott coloré: les Pays Bas
Concombre: Belgique
Chou rave: de lochting
Laitue iceberg: de groene grond
Pomme à cuire jonagored
Pamplemousse rose
Bananes

Panier de fruits bio:

Pamplemousse rose
Pomme jonagold
Bananes
orange

**Tout est d'origine
biologique contrôlé**

Le concombre courbe

Dans les paquets vous retrouverez le concombre courbe.

Trop courbé, trop gros, trop petit, trop long... trop chouette ! Un tiers de la nourriture produite mondialement, ne se retrouve jamais sur les assiettes des gens, tandis qu'une sur neuf personnes souffre de faim. La surproduction et les légumes désapprouvés à cause de leur 'apparence', se trouvent à l'origine d'une grande partie de ce gaspillage. Des concombres trop courbés et des bananes trop longues, sont immédiatement rejetés.

Mais qu'importe la courbe du concombre ?!

En composant les paquets, c'est notre objectif de vous présenter de bons produits biologiques, sans tenir compte de leur apparence. C'est le goût qui compte !

Désapprouver des légumes à cause de leur look, c'est cela qui nous semble 'courbé' !

Une crème de citron à la cannelle et aux pommes à cuire

Ingrédients:

450g de pommes à cuire épluchées (dont le cœur a été enlevé) et coupées en morceaux, 100g de sucre cristallisé fin, ½ c. à café de cannelle, 100g de beurre mou
La peau d'un citron - râpée, Le jus d'un demi-citron, 2 œufs moyens battus, 100g de farine levante, tamisée

Préparation:

Mettre les pommes dans une poêle avec 2 c. à soupe de sucre et 1 c. à soupe d'eau. Couvrir la poêle et cuire les pommes à feu moyen pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'elles s'amollissent un peu. Ajouter la cannelle et mettre le mélange dans un plat allant au four de 23x15cm.
Battre le beurre et le reste du sucre jusqu'à l'obtention d'une substance crémeuse. Ajouter le zeste de citron et le jus, les œufs et la farine.
Continuer à cuire jusqu'à ce que le mélange soit de consistance molle et visqueuse.
Verser après le mélange sur les pommes et lisser le tout à l'aide de l'arrière d'une fourchette. Cuire le pudding pendant 25-30min au four, jusqu'à ce qu'il soit bien levé, doré et semble assez solide.

Carpaccio de saumon à la salade iceberg

Ingrédients:

250g de filet de saumon fumé, ½ laitue iceberg,
4 c. à soupe de mayonnaise,
1 c. à soupe d'huile d'olive, ½ c. à soupe de vinaigre balsamique,
4 œufs, du sel, ½ barquette de cresson alénois

Préparation:

Couper la salade iceberg en fines lanières. Couper le filet de saumon en petites tranches. Cuire les œufs durs, les peler et les couper en quartiers. Couper le cresson des tiges. Battre la mayonnaise avec l'huile et le vinaigre, jusqu'à l'obtention d'un dressing lisse. Répartir la salade sur 4 assiettes et ranger le saumon en dessus. Mettre les quartiers d'œuf sur le saumon. Asperger du dressing. Saupoudrer le plat de sel et garnir du cresson.

