

## contenu des paquets

sous réserve de modifications éventuelles

**Petit panier de légumes bio:**

Chou fleur: belorta  
 Betteraves rouge: de lochting  
 Panais: de lochting  
 Chou frisé: de lochting  
 Chou rave: de lochting

**Grand panier de légumes bio:**

Carottes: Belgique  
 Chou fleur: belorta  
 Chou frisé: de lochting  
 Pourpier d'hiver: de lochting  
 M  che: de lochting  
 Choux de bruxelles: de lochting  
 Blette: de lochting

**Petit panier mixte bio:**

Poireau: de lochting  
 Chou fleur: belorta  
 M  che: de lochting  
 Pomme à cuire: de lochting  
 Choux de bruxelles: de lochting  
 Poire conference: van Eyckeren  
 Clementines

**Grand panier mixte bio:**

Poireau: de lochting  
 Carottes: Belgique  
 Chou fleur: belorta  
 Chou rave: de lochting  
 Pomme à cuire: de lochting  
 Poire conference: van Eyckeren  
 Clementines

**Panier de fruits bio:**

Poire conference: van Eyckeren  
 Pomme: van Eyckeren  
 Bananes  
 Clementines

**Pomme de terre nouvelle:**

5 kg—5.88  

**Oignons:**

3 kg— 5.31  

**Tout est d'origine  
 biologique contrôlée**

**Du vernis à ongles à base de légumes et de fruits bio**

C'est une diversification étonnante... Le vernis à ongles est plein de matières chimiques, ce qui ne correspond pas trop avec des enfants qui aiment se manger les doigts. Un couple américain a donc décidé de développer une version adaptée aux enfants. Ce vernis à ongles organique est fabriqué à base de fruits et de légumes, de sorte que les plus jeunes fashionistas peuvent se dévorer les ongles    volonté.

Ce couple américain a produit ce vernis à ongles à base de fruits et légumes bio, d'acacia bio et de maïzena, 100% sûr pour les bouches dévorantes d'enfants. On fabrique le produit en trois couleurs : rouge comme les betteraves, vert comme l'herbe d'orge ou orange comme une carotte.

Le produit reste sur les ongles pendant une journée et après un bon nettoyage à l'eau, la couleur disparaît. Le vernis à ongles ne se conserve qu'une durée limitée, car on n'a pas utilisé de conservateur.

C'est une idée amusante, bien qu'on espère pour les parents de ces petites fashionistas que leurs filles ne commencent pas d'un coup à se manger les ongles... D'autre part, on tient à vous rassurer qu'il restera bien des carottes et des betteraves rouges à mettre dans les paquets de temps en temps. Très bon aussi !

**Des conchiglias hivernales au hachis veggie et au chou frisé, couvertes d'une sauce au potiron (4 pers.)**

500g de chou frisé (un autre chou comme le chou de Milan ou le chou pointu)

300g de lentilles, 2 échalotes

Du vin blanc, 250g de champignons marron

  kg de potiron, le blanc de 2 poireaux

1 oignon, 2 c.    soupe de moutarde

Du bouillon de légumes, optionnellement 1 c.    soupe de moutarde en grains

1 c.    soupe de jus de citron, De l'huile d'olive

Du poivre et du sel, 20 grandes coquilles de pâtes

4 c.    soupe de noisettes grillées et hachées rudement

Cuire les coquilles (les pâtes) dans l'eau salée, les égoutter et les mettre sur un torchon de vaisselle. Préchauffer le four à 180  C. Pour la sauce, couper le potiron en petits dés et les blancs de poireau et l'oignon et petits morceaux.

Chauffer un peu d'huile d'olive dans une casserole et cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter la moutarde lisse et continuer à cuire brièvement. Asperger d'un peu de vin blanc. Ajouter le bouillon de légumes, jusqu'à ce que les légumes en soient couverts et cuire le tout. Ecraser les légumes avec un mixeur, jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Ajouter le jus de citron et la moutarde en grains. Assaisonner de sel.

Couper les champignons en petits dés et émincer les échalotes.

Mettre une casserole au feu. Faire revenir l'échalote, ajouter les champignons et continuer à cuire à feu vif. Ajouter un nuage de vin blanc et laisser évaporer l'alcool. Retirer du feu et assaisonner de sel. Laver le chou frisé, enlever les grandes nervures et hacher le chou. Chauffer un peu d'huile d'olive dans un wok et cuire le chou frisé en touillant. Ajouter les lentilles et les champignons. Bien mélanger.

Enduire le fond du plat allant au four de la sauce au potiron. Farcir les coquilles du mélange de chou frisé et les mettre dans le plat. Couvrir d'encore un peu de sauce au potiron et mettre le plat au four pendant une dizaine de minutes.

Garnir des morceaux de noisette.

Recette evavzw.be