

Histoire du Panier du Jeudi 4 juillet 2019

Récapitulatif sur le contenu des trois tailles de paniers

A- le grand panier :

- 5 salades : 2,5 unités
 - 1kg 700 mix de légumes :
 - ✓ Courgettes
 - ✓ Concombre
 - ✓ Pomme de terre : 1,7 unités
 - 1kg 500 :
 - ✓ petits pois
 - ✓ Fèves : 4,5 unités
- TOTAL : 8,7 unités**

B – le Moyen panier :

- 4 salades : 2 unités
 - 900g de petits pois : 2,7 unités
 - 600g de bettes : 0,6 unités
 - 900g de
 - chou rave
 - Carottes
 - Pommes de terre : 0,94 unités
- TOTAL : 6, 20 unités**

C – le Petit Panier :

- 3 salades : 1, 5 unités
 - 500 g de fèves : 1,5 unités
 - 500g de bettes : 0,5 unités
 - 500g de Pomme de terre : 0,5 unités
- TOTAL : 4 unités**

Bonsoir,

Merci à Sarah, Pascal et Jérôme pour ces paniers remplis de beaux légumes que nous allons délecter, quelques précisions sur le chou- rave qui est paraît –il le choucou des indiens, ce légume a été délaissé en France car c'était un légume utilisé pendant la guerre connu sous le nom de Colrave, au Canada on lui prête des vertus aphrodisiaques (à creuser).

Collection de chou rave :



@

Enfin une recette toute simple pour l'été :

- salade de chou rave agrémentée de 3 oignons printaniers, de 2 cs de graines de sésame que l'on fera griller , 1 dl d'huile d'olive, 1 cs de jus de citron, 1 cs de sirop de gingembre et 1 cs de moutarde,

Couper le chou rave en julienne et l'assaisonner de tous les ingrédients, voilà c'est facile et ce légume vous apporte plein de fibres, source de vitamine C, de vitamine B9, source de potassium et il stimule le transit intestinal.

Bonne salade et bon appétit

A la semaine prochaine
Nicole