

Histoire de paniers du 12 octobre

Petit panier	Gros panier
750g de tomates ou rhubarbe mix de légumes : poireaux, navets , pommes de terre, carottes, betteraves, courges, choux En tout 5 unités	1 salade Mix de légumes : poireaux , pommes de terre, courgettes,oignons, betteraves, courges, chou chinois Pe Tsaï ou PakChoï, chou fleur. Tomates, poivrons, rhubarbe En tout, 12,5 unités

Les « petits paniers » sont petits ... car ils ont été très riches cet été et on est bientôt au bout du contrat.

Rappel, il reste quelques places (moins de 10) pour celles et ceux (ou je rédige « inclusif ») qui souhaitent faire un contrat « automne » : les livraisons et les contrats /paiements, seront finalisés à la ferme de Lépigny le 2 novembre.

Dans le grand panier, une **courge Thelma sanders**, coupée perpendiculairement aux côtes, elle fera des tranches en forme de fleur ...nos jardiniers sont aussi des poètes !

Recette de Choux chinois: Pour ma part, je prépare le Pe Tsaï avec une recette de Cléa
Cuisine : sauce « japonaise » à verser sur le chou lavé finement émincé.

- 1c.à café bombée de purée de sésame
- 1 c. à café de miel ou de sirop d'agave
- 1 c. à soupe de sauce de soja
- 2 c. à soupe d'assaisonnement au riz complet
- 3 c. à soupe d'huile de sésame toasté*
- 2 c. à soupe de graines de sésame grillées



Sauce : mélanger tous les ingrédients dans l'ordre. Assaisonner la salade,si elle peut mariner 12 à 24h au frigo , elle sera encore meilleure (le chou n'en sera que plus tendre).

** La différence avec l'huile de sésame non toasté est incomparable. Si vous n'en trouvez pas, utilisez une autre huile dont vous appréciez la saveur : noix, noisette, germe de blé, ou même olive.*

Sinon en coleslaw, mélangé avec des carottes râpées ...

Vous trouverez aussi deux courges vertes, pas encore à maturité, qu'il faut manger comme des courgettes .

Avis aux prochain-e-s aides à la distribution : prévoyez des vêtements chauds, il fait frisquet après 18h30 !!

Catherine !

