

COMMANDE et LIVRAISON

de nos CONSERVES sur les points de dépôts

Cette semaine, nous vous proposons de commander nos bonnes recettes élaborées par la **Conserverie Coopérative de Marcoussis** et d'être livré(e) directement sur votre point de dépôt paniers habituel.

Pour cela, il suffit de compléter le **bon de commande** (au verso) et de nous le retourner à notre adresse, Chemin du regard 91460 MARCOUSSIS, accompagné de votre règlement **avant le dimanche 22 mai 2016**.

Les produits commandés seront **livrés sur votre dépôt habituel**, en même temps que votre panier de légumes (votre commande sera dans un sac ou un carton indépendant à votre nom) : le **mercredi 25 mai** (pour les dépôts de Draveil et Juvisy) et le **jeudi 26 mai** pour tous les dépôts livrés habituellement ce jour-là.



Confitures extra de Fraises et Abricots/Framboises sont en rupture de stock mais prochainement disponibles. A découvrir, nos confitures de saison : **kiwis/Pommes** et **Pommes/Raisins** (nouvelle recette plus légère en sucre)

Pour passer commande, **rendez-vous au dos de cette Feuille de Chou !**

La recette de la semaine

Cuisiner l'Ail des Ours

Cette semaine, nous vous faisons découvrir **l'Ail des ours**, utilisé par les chefs étoilés, c'est une variété sauvage d'ail alimentaire, très recherchée, qui pousse au printemps (très riche en vitamine



C, c'est une plante dépurative qui aide notre corps à éliminer les déchets). Cet Ail des Ours a été récolté par nos jardiniers, sur nos parcelles, à l'orée d'un sous-bois. En cuisine, on utilise **ses feuilles et ses tiges** principalement mais **ses fleurs sont comestibles** et accompagneront la salade de votre panier.

Cru : on peut ciseler ses feuilles dans un fromage frais ou une salade verte ou encore les ajouter comme condiment juste en fin de cuisson dans une poêlée de légumes, etc.

Cuit : on peut en faire un potage, comme pour une soupe de cresson avec quelques pommes de terre, on peut également l'ajouter sur des viandes ou dans une omelette, ou encore en faire un pesto (*mixez les feuilles d'Ail des ours avec 100 g de tomates séchées (facultatifs), 3 c. à soupe d'huile d'olive, 25 g de fromage (ce que vous avez en stock : parmesan, emmental, beaufort...), 1 pincée de gros sel... à servir avec des pâtes al dente ou à tartiner sur du bon pain frais avec du fromage de chèvre !*), etc.

Et si vous n'avez pas le temps de les cuisiner de suite, lavez, séchez puis ciselez les feuilles et les tiges, déposez-les dans un sac à congélation ou une boîte hermétique et mettez au **congélateur** pour vous en resservir au gré de vos envies. Bonne dégustation !

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 botte de navets nouveaux, 1 botte d'oignons nouveaux, 1 botte de blettes, 1 chou chinois, 1 botte de radis roses, 1 salade batavia verte, 1 bouquet Ail des ours

Petit panier : 1 kg de pommes de terre* (chair ferme), 1 botte de navets nouveaux, 1 salade batavia verte, 1 bouquet Ail des ours

Origine : Agriculture France / Catégorie II / Ecocert FR-BIO-01

* ces pommes de terre proviennent d'un maraicher partenaire adhérent du GAB (Groupement Agriculteurs Biologiques)



BON DE COMMANDE (à nous retourner avant le 22 mai 2016)



Nom :

Prénom :

Dépôt :

PRODUITS	Prix unitaire	Quantité souhaitée	Prix total
Soupe de Tomates (flacon 500 g) Recette du Chef Constant Tomates* (80 %), Oignons* (12 %), concentré Tomates* (6 %), huile* (1 %), ail* (1 %), sel	4.80 €		
Soupe de Légumes (pot 450 g ou 750 g) 450 g Eau (47.70%), Pommes de Terre* (18.80%), Carottes* (13.80%), Poireaux* (9.20%), Oignons* (7.50%), Huile d'Olive *(2.40%), Sel, Laurier*, Thym* et Sarriette* 750 g	3.90 €		
Soupe de Courges (pot 450 g ou 750 g) 450 g Eau (48.80%), Courges* (28%), Carottes* (10.50%), Poireaux* (10.50%), Huile d'Olive* (2.40%), Bouillon légumes* (0.80%) 750 g	3.90 €		
Velouté de courgettes - Pommes de Terre (pot 450 g) Courgette* (60%), Pomme de terre (20%), oignon* (18%), Huile d'olive* (1.5%), sel (0.5%)	3.90 €		
Velouté de courgettes - concombres (flacon 450 g) Courgettes* (50 %), Concombres* (40 %), Oignons (8 %), huile d'olive* (1.5%), sel	3.90 €		
Sauce tomate cuisinée (flacon 250 g ou pot 450 g) 250 g Eau (46,5%), concentré de tomates* (34,1%), Oignons* (10,6%), Huile d'olives* (3,2%), Sucre (4,1%), Sel, Romarin*, Piment d'Espelette, Thym*, Laurier*, acidifiant : jus de citron* 450 g	2.80 €		
Jus de Tomates (flacon 50 cl) Tomates* (99,9 %), sel	4.00 €		
Compote de Pommes (pot de 450 g) Pommes* (93%), sucre (6%), vanille*, acidifiant: jus de citron*	3.90 €		
Compote de Poires - Pommes (pot de 450 g) Poires* (65%), Pommes* (25%), sucre (10%), acidifiant: jus de citron*	3.90 €		
Sirop de fruits rouges (flacon 250 g) Fraises (24 %), Framboises (5 %), Groseilles (3 %), sucre eau, jus de citron*	4.00 €		
Confiture Kiwi - Pommes (pot de 300 g) NOUVEAUTE ! Kiwi* (50%), Pommes* (20%), Sucre (30%), acidifiant : jus de citron*	5.00 €		
Confiture d'Or (pot 300 g) Courges* (65 %), sucre (35%), acidifiant : jus de citron*	4.70 €		
Confiture Abricots (pot de 300 g) Abricots* (65 %), sucre (35 %), acidifiant : jus de citron*	4.70 €		
Confiture Pommes - Raisins (pot de 300 g) NOUVELLE RECETTE ! Pommes* (61.5%), Raisins secs* (3.5%), Sucre (35%), acidifiant : Jus de citron*	5.00 €		
Jus de Pommes (flacon 50 cl ou 100 cl) 50 cl 100 % pur jus de Pommes*, acidifiant : Jus de citron* 100 cl	3.00 €		
Confiture de Tomates vertes au piment d'Espelette (pot 300 g) Tomates Vertes* (64.7%), Sucre (35%), Piment d'Espelette (0.3%), Acidifiant : Jus de citron*	4.70 €		
Confiture Pommes - Mûres (pot 300 g) Mûres* (35 %), Pommes* (30 %), Sucre (35 %), Acidifiant : Jus de citron*	4.70 €		

*Ingrédients issus de l'agriculture biologique

MONTANT TOTAL DES ACHATS :

Règlement par chèque à l'ordre de la **Conserverie coopérative de Marcoussis** à joindre à la commande, Merci !

Ferme des Potagers - Chemin du Regard - 91460 MARCOUSSIS