

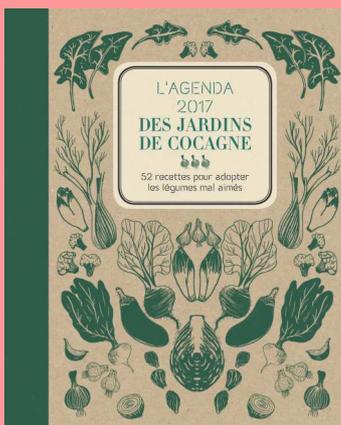
COMMANDE et LIVRAISON de nos CONSERVES sur les points de dépôts

Comme annoncé dans la Feuille de Chou de la semaine dernière, nous vous proposons de commander, cette semaine, nos bonnes recettes élaborées par la Conserverie Coopérative de Marcoussis et d'être livré(e) directement sur votre point de dépôt paniers habituel (également possible pour les personnes faisant une Offre d'Essai).

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 04 décembre 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 07 décembre** (pour les dépôts de Draveil et Juvisy) et le **jeudi 08 décembre** pour tous les dépôts livrés habituellement ce jour-là.

Profitez-en pour découvrir et/ou faire découvrir les nouveautés concoctées pendant l'été : la Confiture de Pêche, la Ratatouille, le Coulis de Tomate. Faites une provision de soupes et goûtez notre Velouté de Pleurote, recette réalisée avec les pleurotes Bio de notre champignonnière !



Vous pouvez également commander l'Agenda 2017 : nos bonnes conserves locales et l'agenda du réseau Cocagne constituent une idée cadeau originale et solidaire pour les Fêtes de fin d'année !

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

La recette de la semaine

C'est au tour des Petits Paniers de goûter les radis japonais, reprenez la Feuille de Chou de la semaine dernière (en ligne sur notre site internet) pour les cuisiner cuits. Les Grands Paniers découvriront les radis bleus d'automne (photo ci-contre), à croquer tout simplement !



COLCANNON recette irlandaise de Chou Cabus

Ingrédients : 500 g de pommes de terre, 300 g de chou cabus, 40 g de crème fraîche liquide, 35 g de beurre, 1 oignon, persil, sel & poivre



Préparation de la recette : Épluchez, coupez les pommes de terre en cubes et faites-les cuire à l'autocuiseur durant 15 mn environ.

Pendant ce temps, épluchez et émincez finement l'oignon avant de le faire revenir dans une casserole, avec un peu de beurre, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.

Ajoutez le chou émincé en fines lanières et faites-le cuire doucement à couvert jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Écrasez en purée, à la fourchette, les pommes de terre cuites.

Faites tiédir la crème et versez-la sur la purée de pommes de terre. Salez, poivrez.

Ajoutez au chou la purée de pommes de terre et mélangez bien. Saupoudrez un peu de persil ciselé et servez bien chaud.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 chou cabus, 500 g de céleri rave, 500 g de chou-fleur, 1 botte de radis bleus d'automne, 2 fenouils, 2 petites salades Feuille de Chêne ou Batavia

Petit panier : 300 g de navets violets, 200 g de brocolis, 1 botte de radis japonais, 2 petites salades

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

Boutique ouverte : mercredi 10 h-12 h30 et 15 h-18 h - jeudi 15 h-18h - vendredi 15 h-19h - samedi 10 h-12h30

**BON DE COMMANDE (à nous retourner avant le 04 décembre 2016)**

Nom :

Prénom :

Dépôt :

PRODUITS	Prix uni-taire	Quantité souhaitée	Prix total
Soupe de Tomates (flacon 500 g) Recette du Chef Constant Tomates* (80 %); Oignons* (12 %); concentré Tomates* (6 %); Huile d'Olive* (1 %); ail* (1 %); sel	4.80 €		
Soupe de Légumes (pot 450 g ou 750 g) Eau (47.70%); Pommes de Terre* (18.8%); Carottes* (13.80%); Poireaux* (9.20%); Oignons* (7.50%); Huile d'Olive* (2.4%); Sel; Laurier*; Thym*; Sarriette*	450 g 3.90 € 750 g 5.00 €		
Soupe de Courges (pot 450 g ou 750 g) Eau (48.80%); Courges* (28%); Carottes* (10.50%); Poireaux* (10.50%); Huile d'Olive* (2.40%); Bouillon légumes* (0.80%)	450 g 3.90 € 750 g 5.00 €		
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 500 g) Courgettes* (50 %); Concombres* (40 %); Oignons (8 %); huile d'olive* (1.5%); sel	3.90 €		
Velouté de pleurote (flacon 500 g) NOUVEAUTE ! Pleurotes* 60,6 % ; Pommes de terre* 20,2 % ; Oignons* 18,7 % ; sel gris.	5.90 €		
Ratatouille (pot de 750 g) NOUVELLE RECETTE ! Tomate* (29 %) ; Aubergine* (22 %) ; Courgette* (22 %) ; Oignon* (15 %) ; Poivron rouge* (11 %) ; Huile d'Olive* ; Ail* ; Thym*.	5.40 €		
Sauce tomate cuisinée (flacon 250 g ou pot 450 g) Eau (46;5%); Concentré de tomates* (34;1%); Oignons* (10;6%); Huile d'olive* (3;2%); Sucre* (4;1%); Sel; Romarin*; Piment d'Espelette; Thym*; Laurier*; acidifiant : Jus de citron*	250 g 2.80 € 450 g 3.90 €		
Coulis de tomates (pot de 450g) NOUVELLE RECETTE ! Purée de tomates* fraîches mi-réduite à 11% ; Romarin* ; Thym* ; Sel gris; acidifiant: Jus de citron*.	3.90 €		
Compote de Pommes - Vanille (pot de 450 g) Pommes* (90%); 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 €		
Confiture Extra de Fraise (pot de 300 g) Fraise* (65%); Sucre* (35%); 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) Pommes* (61.5%); Raisins secs* (3.5%); Sucre* (35%); acidifiant : Jus de citron*	5.00 €		
Jus de Pommes (flacon 100 cl) 100 % pur jus de Pommes*; acidifiant : Jus de citron*	4.00 €		
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 de Pêche (pot 300 g) NOUVELLE RECETTE ! Pêches* (65 %); Sucre* (35 %); Acidifiant : Jus de citron*	4.70 €		
AGENDA 2017 des Jardins de Cocagne	12.00 €		

*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 !