

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 (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 29 janvier 2017**.

Les produits commandés seront livrés sur votre dépôt habituel, avant le début des vacances scolaires, en même temps que votre panier de légumes (votre commande sera dans un sac ou un carton indépendant à votre nom) : le **mercredi 1er février** (pour les dépôts d'Ollainville, Draveil et Juvisy) et le **jeudi 02 février** pour tous les dépôts livrés habituellement ce jour-là.

L'hiver est là, c'est le moment de faire le plein de soupes et autres veloutés ! Profitez-en également pour découvrir nos **pleurotes séchés** (après 30 min dans l'eau chaude, ils se cuisineront comme des champignons frais) et notre **poudre de pleurotes** (à ajouter en fin de cuisson de vos sauces, terrines, farces, omelettes... idée recette : dans une béchamel pour un gratin de pâtes), pleurotes bio de notre champignonnière ! Notre **poudre de piments** relèvera tous vos plats.



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

La recette de la semaine

Choux de Bruxelles aux amandes



Ingrédients : 400 g de choux de Bruxelles, 2 cuillères à soupe d'amandes (avec la peau), 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe rase de gros sel

Préparation de la recette : Coupez le pied des choux de Bruxelles, faites une incision en forme de croix (ils cuiront plus vite), ôtez les premières feuilles si elles sont abîmées et passez-les sous l'eau.

Portez une casserole d'eau à ébullition, ajoutez le gros sel et faites blanchir les choux de Bruxelles en les laissant cuire 5 minutes puis égouttez-les.

Ensuite 2 options :

- soit vous reportez une casserole d'eau salée à ébullition et vous replongez les choux de Bruxelles à l'intérieur pour une vingtaine de minutes et égouttez.
- soit vous utilisez l'autocuiseur : 5 minutes à partir du chuchotement de la soupape.

Une fois les choux cuits, versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez les choux de Bruxelles, les amandes et faites colorer 3 à 4 minutes à feu assez vif. Servez !

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de pommes de terre*, 1 kg de carottes*, 400 g de choux de Bruxelles...de Marcoussis ;-), 250 g d'oignons jaunes, 1 botte poireaux, 1 botte de pourpier

Petit panier : 500 g de pommes de terre*, 500 g de carottes*, 250 g d'oignons, 1 salade

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

* Ces légumes proviennent de l'exploitation de maraichers en agriculture biologique

**BON DE COMMANDE** (à nous retourner **avant le 29 janvier 2017**)

Nom :

Prénom :

Dépôt :



PRODUITS	Prix unitaire	Quantité souhaitée	Prix total
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 750 g	3.90 € 5.00 €	
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 750 g	3.90 € 5.00 €	
Velouté de courgettes - concombres (flacon 500 g) Courgettes* (50 %), Concombres* (40 %), Oignons (8 %), Huile d'olive* (1.5%), Sel		3.90 €	
Velouté de courgettes - Pommes de Terre (pot 450 g) Courgettes* (60%), Pomme de terres* (20%), Oignons* (18%), Huile d'Olive* (1.5%), Sel (0.5%)		3.90 €	
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 450 g	2.80 € 3.90 €	
Coulis de tomates (pot 450g) Purée de tomates* fraîches mi- réduite à 11%, Romarin*, Thym*, Sel gris, Acidifiant: jus de citron*		3.90 €	
Compote de Pommes - Vanille (pot 450 g) NOUVELLE RECETTE ! Pommes* (90%), Sucre* (6%), Vanille*, Acidifiant: Jus de citron*		3.90 €	
Compote de Poires - Pommes (pot 450 g) Poires* (65%), Pommes* (25%), Sucre* (10%), Acidifiant: jus de citron*		3.90 €	
Confiture Abricots (pot 300 g) Abricots* (65 %), Sucre* (35 %), Acidifiant : jus de citron*		4.70 €	
Confiture Abricots - Framboises (pot 300 g) Abricots* (43 %), Framboises* (22 %), Sucre roux de canne* (35 %), Acidifiant : jus de citron*		4.70 €	
Confiture d'Or (pot 300 g) Courges* (65 %), Sucre* (35%), Acidifiant : jus de citron*		4.70 €	
Confiture Kiwis - Pommes (pot 300 g) Kiwis* (50 %), Pommes* (20 %), Sucre roux de canne* (30%), Acidifiant : jus de citron*		5.00 €	
Confiture de Pêche (pot 300 g) Pêches* (65 %), Sucre* (35 %), Acidifiant : Jus de citron*		4.70 €	
Confiture Pommes - Raisins (pot 300 g) Pommes* (61.5%), Raisins secs* (3.5%), Sucre* (35%), Acidifiant : jus de citron*		5.00 €	
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 €	
Jus de Pommes (flacon 50 cl) 100 % pur jus de Pommes*, Acidifiant : jus de citron*		3.00 €	
Pleurotes séchés (sachet 25 g) NOUVEAUTE ! Pleurotes* de la champignonnière des Potagers de Marcoussis		2.90 €	
Poudre de Pleurotes (sachet 10 g) NOUVEAUTE ! Pleurotes* de la champignonnière des Potagers de Marcoussis		2.00 €	
Poudre de Piments (sachet 10 g) NOUVEAUTE ! Piments* produits par les Potagers de Marcoussis		2.50 €	

*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