

## Les Potagers en image

Comme vous avez pu le constater, les températures sont **exceptionnellement fraîches** pour la saison et au petit matin, dans nos parcelles, il fait moins de 10 degrés.

Il fait bien trop froid pour nos tomates et il est peu probable que nous allions au-delà de la fin du mois de septembre dans la production de celles-ci (nous avons eu des tomates jusqu'à mi-octobre l'année dernière).

Nos **légumes d'été** laissent donc peu à peu la place à nos **légumes d'automne**. Ce qui n'est pas pour nous déplaire car ces premiers frimas donnent à chacun des envies de soupes et autres veloutés !

Nos paniers vont donc prochainement accueillir nos **courges** : potiron, potimarron, butternut, musquée de Provence ou encore rouge d'Etampes mais aussi nos **pommes de terre** (à chair ferme), nos **carottes**, nos **poireaux**, etc.



## Zoom sur nos véhicules

Finis l'anonymat pour les véhicules des Potagers et de la Conserverie ! Dorénavant nos équipes sillonneront les routes de l'Essonne, pour nos livraisons en circuit-court, en arborant nos logos et notre numéro de téléphone pour nous joindre.



Nous disposons de 4 véhicules (2 Masters, 1 Kangoo et 1 Kangoo électrique) qui nous permettent d'emmener nos salariés sur nos différentes parcelles mais aussi de livrer nos paniers sur nos points de dépôts et les commandes de conserves chez des distributeurs (magasins bio, épiceries...).



## Du nouveau dans les paniers

Cette semaine Petits et Grands Panier auront un beau **chou rave violet**. D'une saveur douce, il se consomme cru ou cuit. Cru, il a un délicieux petit goût de noisettes fraîches. On a tendance à cuisiner surtout le **bulbe** (on peut le mettre dans un pot-au-feu ou en faire de la soupe ou encore en poêlée, voir la recette ci-contre)



mais ses **feuilles** et ses **tiges** sont également comestibles (à cuisiner à la vapeur comme vous le feriez avec des épinards ou des feuilles de betterave).

Dans les Grands Paniers, des **haricots à rame** à déguster, par exemple en **poêlée avec des champignons à l'ail** :



faites cuire 10 min dans un grand volume d'eau bouillante les 500 g d'haricots. Emincez 300 g de champignons. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle dans laquelle vous faites revenir à feu vif les haricots en mélangeant régulièrement. Ajoutez les champignons avec un petit fond d'eau, baissez le feu et laissez cuire 10 min. Puis ajoutez une gousse d'ail émincée et laissez cuire 5 min de plus sur feu doux.

## La recette de la semaine

### Chou rave poêlé à l'oignon et aux graines de sésame



**Ingrédients** : 1 gros chou rave (ou 2 moyens), 1 oignon, 1 pincée de graines de sésame (blanches ou noires), huile d'olive, sel & poivre

#### **Préparation** :

Pelez le chou rave et coupez-le en fines tranches. Coupez chaque tranche en lamelles de la même épaisseur que les tranches.

Épluchez l'oignon et le tranchez-le aussi en fines lanières.

Faites revenir les lanières d'oignon et de chou rave dans un filet d'huile d'olives pendant quelques minutes.

Ajoutez un ½ verre d'eau, couvrez et laissez cuire à feu modéré pendant une vingtaine de minutes.

Retirez le couvercle et faites cuire à feu vif pour les colorer et éliminer l'humidité.

Assaisonnez.

Avant de servir saupoudrez de graines de sésame. Cette poêlée accompagnera une viande blanche, du poisson ou à servir avec du riz.

### Dans votre panier cette semaine

**Grand panier** : 1 kg de courgettes, 800 g d'aubergines, 1 chou rave violet, 500 g de poivrons, 500 g de haricots à rame, 1 botte de radis roses, 1 kg de tomates, 1 salade, 1 botte de persil

**Petit panier** : 500 g de courgettes, 1 chou rave violet, 300 g de poivrons, 500 g de tomates, 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-18 h - vendredi 15 h-19 h - samedi 10 h-12h30

