

La vie aux Potagers

Nouvelle session de formation, animée bénévolement par Maxime BREGEON (adhérent aux Potagers, formateur spécialisé dans les métiers de la vente), sur le thème « Connaissance du Bio et de



l'association » pour Mariana, David, Xavier, Mandy et Abdiraman, salariés en insertion qui souhaitent être formés aux métiers de la vente (secteur d'activité qui recrute). Vous aurez prochainement l'occasion de les voir mettre en pratique, dans notre boutique, tout ce qu'ils auront appris.

La recette de la semaine

Velouté de topinambour à la courge



Ingrédients (pour 4 personnes) :

500 g de topinambours, 300 g de courge, 1 oignon, Huile d'olive, 2 à 3 pincées de piment, 1 brin d'herbe fraîche (ciboulette, persil ou coriandre), 50 g de parmesan, Sel & Poivre

Préparation :

Pelez et coupez la courge en morceaux, coupez les topinambours en morceaux (**sans les peler !** Il vous suffit de les laisser tremper dans l'eau et de les frotter avec une brosse).

Faites revenir l'oignon émincé dans une casserole avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez les morceaux de topinambours et de courge. Faites revenir le tout 5 minutes en remuant régulièrement. Versez de l'eau chaude juste à hauteur. Salez, poivrez et laissez cuire 20 minutes sur un feu moyen. Lorsque les légumes sont tendres, mixez directement dans la casserole à l'aide d'un mixeur plongeant. Ajustez l'assaisonnement et répartissez le velouté dans 4 assiettes creuses. Ajoutez des copeaux de parmesan, parsemez de quelques pincées de piment, d'un brin d'herbe fraîche et dégustez bien chaud.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1,5 kg de courge, 750 g de céleri rave, 500 g de topinambours, 500 g de carottes, 1 botte de poireaux, 1 chicorée Pain de sucre

Petit panier : 1 kg de courge, 500 g de topinambours, 1 botte de poireaux, 1 botte de pourpier

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

