

Votre Petit Panier



- ✓ 1 pak-choï
- ✓ 200g d'aubergine
- ✓ 300g de poivron couleur
- ✓ 400g de cèleri-branche
- ✓ 110g de roquette
- ✓ 2 sucres

Votre Grand Panier



- ✓ 1 pak-choï
- ✓ 400g d'aubergine
- ✓ 400g de poivron couleur
- ✓ 400g de cèleri-branche
- ✓ 110g de roquette
- ✓ 2 salades (sucrine et batavia)
- ✓ 1kg de tomate mixte
- ✓ 1 concombre long

+ 1 bouquet d'herbes aromatiques offert !

Pak-choï braisé

Pour 3 portions : 1 de pak-choï, 2 gousses d'ail, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre au goût, sauce soja, ¼ de verre d'eau.

Couper le pak-choï en lamelles. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle ou un wok et ajoutez-y l'ail et faites revenir le tout pendant quelques minutes jusqu'à bien sentir l'odeur.

Ajoutez la sauce soja, l'eau puis le pak-choï et le faire revenir pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Surveillez bien la cuisson, car si vous laissez le chou trop longtemps il peut brunir et le goût s'en fera sentir.

Terminez en assaisonnant avec du sel et du poivre selon votre goût.

Filet de poulet aux poivrons et cèleri-branche

Pour 4 portions : 1 gros poivron ou 2 petits, 3 à 4 branches de cèleri-branche, 2 oignons, 3 échalotes, 1 gousse d'ail, 2 à 3 pincée de piment d'Espelette, 3 càs d'huile d'olive, 4 à 5 càs de sauce tomate.

Dans une cocotte en fonte faire chauffer l'huile d'olive et y faire rissoler les filets de poulet pendant 5 à 6 minutes en les retournant pour que la cuisson soit bien répartie et homogène. Les sortir les couper en cubes réserver au chaud.

Mettre à rissoler le cèleri lavé et coupé en petits tronçons ainsi que les feuilles de celui-ci puis l'oignon, les échalotes, le poivron lavé et coupé en fines lamelles et la gousse d'ail dégermée coupée finement. Ajoutez le sel et le piment d'Espelette bien mélanger et ajoutez la sauce tomate et les 10 cl d'eau.

Couvrir et faire mijoter 3 à 4 minutes à feu moyen Ajoutez les blancs de poulet, laissez mijoter encore 5 minutes pour que le poulet s'imprègne de tous les sucs et odeur des légumes. Les légumes à ce stade de cuisson sont très croquants et la viande moelleuse.

Vous pouvez poursuivre la cuisson des légumes (hors viande) si vous les désirez confits les deux versions sont parfaites. Servir avec une compotée d'aubergines ou du riz basmati.

Chers adhérents,

Nous vous proposons un beau panier cette semaine garni en légumes d'été et légumes qui éveillera en vous, nous l'espérons, de la joie et de la gourmandise. Dans vos paniers, nous vous offrons en plus un bouquet d'herbes aromatiques pour vous remercier tous chers amis adhérents de votre soutien et fidélité.

Cette semaine, nous partageons avec vous une photo du hangar prise lors de la confection de vos paniers. Les paniers sont réalisés les mercredis et jeudis. Les mercredis, nous réalisons environ 270 paniers pour alimenter la quinzaine de points de dépôts situés à une quinzaine de kilomètres autour de Vauhallan. Le jeudi est réservé à la réalisation des paniers que nos adhérents viennent récupérer au jardin. La chaîne de confection des paniers fonctionne grâce à un convoyeur à la perpendiculaire duquel se trouvent 6 tables espacées les unes des autres.

En début de chaîne, le panier est déposé sur le convoyeur. Un jardinier sur chaque table est chargé de mettre dans le panier un légume qui a été préparé au préalable. En bout de chaîne, le panier plein est déposé sur un roll qui sera soit conduit vers le véhicule pour la livraison soit en direction de la boutique au jardin les jeudis et vendredis.

Ce fonctionnement en place depuis quelques années nous permet de réaliser un grand nombre de paniers de façon efficace et avec des conditions de travail adaptées.

De la part de toute l'équipe du jardin.

