

Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de pdt Désirée
- ✓ 1kg de carotte mixte
- ✓ 350g de poivron
- ✓ 1 salade oreille du diable
- ✓ 1 tête de brocoli

Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de pdt Désirée
- ✓ 1kg de carotte mixte
- ✓ 350g de poivron
- ✓ 1 salade oreille du diable
- ✓ 2 pak-choï
- ✓ 1 bouquet de persil

Wok de poulet brocoli et poivron

Pour 4 personnes : 1 tête de brocoli, 2 poivrons, 3 càs de soja sucrée, 1 cas de sauce Nuoc môm, 1 morceau de gingembre de 1,5 cm, 1 gousse d'ail, 2 de ciboules, 10 cl de coulis de tomate, 20 cl d'eau, 4 càs d'huile, 600 g de filet de poulet, sel et poivre.

Lavez vos poivrons, coupez-les en 2, ôtez le pédoncule, éliminez les côtes ainsi que les parties blanches puis taillez la chair en lanières. Lavez le brocoli et coupez les sommités. Pelez le morceau de gingembre le râper pour en récupérer la pulpe. Ecrasez la gousse d'ail et récupérer la pulpe. Taillez les filets de poulet en morceaux. Mettez votre poulet dans un saladier avec la sauce de soja sucrée, le Nuoc môm, l'ail, le gingembre et faites mariner 30'.

Coupez la ciboule ainsi que les tiges en morceaux. Dans un wok très chaud sur feu vif, saisissez vos morceaux de poulet avec la marinade dans l'huile pendant 2 minutes en mélangeant régulièrement. Ajoutez le brocoli et le poivron. Mouillez avec le coulis de tomate et l'eau, poursuivez la cuisson 8'. Hors du feu ajoutez la ciboule et poivrez.

Fondue de carottes et poivron au miel

Pour 2 personnes : sel, poivre, 2 càs d'huile d'olive, 2 càc de vinaigre balsamique, 2 càc de miel, 1 oignon, 1 poivron, 5 carottes, 1 gousse d'ail, du paprika ou piment d'Espelette.

Couper les carottes en julienne (vous pourrez utiliser une mandoline qui coupe très finement). Emincer le poivron et l'oignon.

Dans une sauteuse, faire blondir l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter les carottes et le poivron, écraser la gousse d'ail, saupoudrer de paprika. Laisser cuire jusqu'à ce que les carottes soient al dente (ferme sous la dent).

Rajouter le miel et laisser le tout caraméliser. Lorsque l'ensemble est caramélisé, déglacer avec le vinaigre balsamique.



Chers adhérents,

Depuis le 27 juin, la nouvelle boutique a ouvert ses portes. Le premier bilan est positif grâce à votre soutien et à vos retours d'expérience. Bien entendu, l'aventure ne fait que commencer et des ajustements sont encore nécessaires. La nouvelle boutique bouscule nos pratiques et ouvre à neuf la question des formules d'adhésion et des tarifs pratiqués.

Nous vous transmettons aujourd'hui une lettre d'information en plus de votre feuille de chou. Dans ce document, nous souhaitons vous apporter des éclaircissements sur ces questions essentielles et sur les nouvelles perspectives.

La synthèse est la suivante :

- ✓ A partir du 7 novembre, la boutique sera accessible toute l'année à **des adhérents sans abonnement panier avec une majoration des prix sur les fruits et légumes.**
- ✓ La formule d'abonnement aux paniers revêt une importance fondamentale pour notre association. Elle permet de planifier les cultures et d'assurer une assise financière. Nous avons besoin de vous !
- ✓ Pour les **adhérents avec abonnement panier**, notre souhait est de nous montrer à la hauteur de votre fidélité et de votre engagement en vous accordant des avantages pratiques et visibles. Pour vous, les prix ne seront pas modifiés aussi bien pour les paniers que pour la boutique.

Nous vous rappelons aussi que votre adhésion tout comme vos abonnements sont renouvelés au 1er janvier de chaque année, par tacite reconduction, sauf dénonciation de votre part à la fin de la première semaine de décembre. Pour ceux d'entre vous qui souhaiteraient résilier leur abonnement, nous vous remercions de revenir vers nous d'ici le 9 décembre au plus tard.

De la part de l'équipe du jardin,



Cofinancé par le
Fonds social européen
dans le cadre de la
réponse de l'Union à
la pandémie
de COVID-19