

Info Panier de légumes



L'automne est bien là et l'hiver arrive à grand pas. Le jardin se vide peu à peu et nous oblige à espacer le temps entre nos paniers de légumes.

Il est temps de dire à l'année prochaine à Sylvain et sa famille. **Les prochains paniers d'hiver seront distribués les 4 et 6 janvier 2012 pour ceux qui ont choisis 35 distributions** et nous donnons rendez-vous à tous les AMAPIENS lors de la réunion du 18 janvier 2012 à 18h au Centre Social St Crépin.

Cette dernière saison, nous en avons vu de toutes les couleurs avec notre panier.

Vous souvenez vous de ces couleurs et des légumes qu'elles habillaient ?

vert - jaune- rouge- orange- marron- blanc- violet- noir- rose...

courgettes, carottes, oignons, pommes de terre...

à vous de compléter cette liste...

du **JAUNE** avec les courgettes, les carottes, les tomates, les pommes

du **ROUGE** avec les tomates, les oignons

du **VERT** avec les courgettes, salades, poireaux, les choux

de **l'ORANGE** avec les carottes, les potirons et potimarrons

du **BLANC** avec les aubergines, les navets, les potimarrons et les pâtissons

du **VIOLET** avec les aubergines, les navets, les radis, et les betteraves

du **ROSE** avec les radis et les pommes de terre

du **NOIR** avec les radis

du **MARRON** avec les pommes de terre



RENDEZ VOUS L'AN PROCHAIN POUR UN NOUVEAU PANIER PLEIN DE COULEURS !

S'il vous reste un peu de temps avant les fêtes, voici une dernière recette de dessert aux légumes pour le bulletin :



Fondant chocolat aux carottes

Préchauffez le four à 180°. Battez 2 œufs avec 100g de sucre, faites ensuite fondre 50 g de beurre avec 200g de chocolat noir pâtissier, mélangez les deux appareils. Y ajouter 115 g de farine et 2 carottes finement hachées (ou passées à la centrifugeuse).
Faites cuire 30 minutes à 180°



Merci Sonia

