

# Info panier N°2



**Mai 2011**

Voilà ! on y est ! Les premiers paniers sont enfin arrivés jusque dans nos cuisines ! et ils ont été généreusement garnis ! Que de beaux et de bons légumes !!!

Nous avons pu goûter ou retrouver les légumes de Mai : épinards, navets, radis, choux raves , blettes ou bettes ou cardons , cresson ...

Sans oublier les salades, variées, croquantes... ces salades se conservent particulièrement bien. Petit conseil : les éplucher, laver, essorer, et ranger dans une boîte hermétique, recouverte d'un papier absorbant.

Et puis les bons œufs, les petites herbes aromatiques (cerfeuil, coriandre,...) ; les oignons ...

Que nous réserveront les prochains paniers ? Surprise !!

Nb : N'oubliez pas de ramener vos filets et boîtes vides... et du pain dur ou épluchures pour les poules.

\*\*\*

## Un petit dicton du jardin :

*« Qui sème les haricots à la Saint-Didier (23/05), en cueillera par milliers. »*

\*\*\*

2 petites recettes de saison :

### **Verrines de soupe de radis**

#### **Pour 4 petites verrines:**

- 1 botte de radis rose
- le jus d'un citron
- 2 yaourts à la grecque ou veloutés
- Ciboulette
- sel et poivre

→ Passer tous les ingrédients au blender sauf la ciboulette. Bien assaisonner. Mettre la soupe dans les verrines, parsemer de ciboulette ciselée et laisser reposer au frais au moins 1h.

### **Poulet au cresson**

→ Préparer une fricassée de poulet : faire revenir le poulet (en filets ou en morceaux) avec des échalotes dans du beurre ; mouiller de vin blanc, laisser bouillir 5', puis cuire tout doux.

En fin de cuisson, ajouter de la crème fraîche pour lier la sauce, et ajouter du cresson haché finement (1 botte de cresson équeuté pour 1 poulet). Laisser le temps au cresson de donner son goût à la sauce. C'est prêt !