

Contenu des paniers de cette semaine:

Petit panier : betterave, pomme de terre, mesclun, petit pois

Grand panier: betterave, oignon, salade, caviar de courgette, ciboulette, courgette, pomme de terre, mesclun, navet (pour Boufémont/Saint-Brice/Saint-Leu) / rhubarbe (pour Ezanville)

Valeur monétaire des paniers de cette semaine : Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de la semaine dernière sont évalués à 8.30 € et les paniers familiaux à 18.30 €.

Le 30 mai étant férié, la distribution des paniers se fera ce mercredi 29 mai. Merci d'en prendre note!!!

La note du chef de cultures: Comme vous le savez les prix sont lissés sur l'année et nous sommes en plein creux. nous sommes en pleine saison de transition. Si les paniers vous paraissent légers, la saison des beaux jours arrive et les légumes d'été avec. Patience...

Risotto aux betteraves et aux petits pois

Ingrédients :

- 300g de betteraves rouges cuites
- 800ml de bouillon préparé avec 1 tablette de bouillon de légumes
- 2CC d'huile
- 1 oignon rouge
- 240g de riz pour risotto
- 125g de petits pois

Facultatif

- 1 yaourt nature 0% + le zeste d'un citron non traité

Préparation:

Peler l'oignon et le hacher finement .Dans un blender , verser la moitié des betteraves

rouges et le bouillon de légumes . Mixer.

Dans une grande sauteuse , verser l'huile . Faire revenir l'oignon rouge haché pendant 5 min. Ajouter le riz cru .

Mélanger et poursuivre la cuisson 1 min . Incorporer une louche de bouillon de betteraves . Mélanger jusqu'à ce que le bouillon soit tout absorbé .

Ajouter une louche de bouillon , mélanger ...et répéter l'opération jusqu'à ce que le bouillon soit presque tout absorbé(le riz doit être tendre).

Ajouter les petits pois surgelés et les betteraves restantes . Saler et poivrer. Ajouter le reste de bouillon et laisser cuire quelques minutes jusqu'à ce que les petits pois et les betteraves soient réchauffées .

Mélanger le yaourt et le zeste de citron.

Servir le risotto avec 1 C de yaourt par pers .

Avez-vous vu passer la campagne de don pour un voyage solidaire dans l'Ouest?

89% c'est le montant que nous avons déjà atteint grâce aux premiers donateurs! C'est très encourageant pour l'avenir non?

Je rappelle que les dons sont déductibles des impôts à hauteur de 66% (ce qui n'est pas négligeable. Par exemple, un don de 50 € ne coûte en réalité que 17 €, un don de 100 €, seulement 34 €...

Enfin, si vous ne souhaitez pas donner, vous est-il possible de partager à vos connaissances? Cela nous serait d'une grande aide!

Pour lire tout le projet, merci de cliquer sur le lien suivant:

<https://www.helloasso.com/associations/plaine%20de%20vie/collectes/voyage-solidaire-au-mont-saint-michel>

Merci d'avance pour votre soutien!

Solidairement, Tatiana, du réseau des adhérents



Que faire en juin?

Le 12 juin : Atelier cuisine : recettes de saison

Le 19 juin : Atelier découverte : Jardiner avec les compagnons du jardin

Retour sur la Journée Portes Ouvertes...

Un grand merci à tous les participants, venus malgré les averses et les aléas de dernière minute. L'événement s'est tout de même déroulé dans la joie et la bonne humeur. Merci à tous les exposants que nous recevons toujours avec grand plaisir, merci à Alain des Jardins d'Alain qui nous prête gentiment son matériel, merci aux bénévoles également présents sur le terrain sur diverses tâches, et merci à ceux et celles qui nous ont découvert ou redécouvert!

Quelques images pour illustrer cette journée:

