

AMAP

En Seine,

Brin d'Orge!

Brin d'Info



<http://www.enseinebrindorge.fr>
contact@amapjuvisy.fr

AMAP

En Seine,

Brin d'Orge!

Brin d'Info



<http://www.enseinebrindorge.fr>
contact@amapjuvisy.fr

Distribution du jeudi 23 janvier 2020

1 - Composition du panier

Légumes de saison surprises

2 - la recette de la semaine

Croque-Monsieur betterave ricotta

Ingrédients : (pour 4 personnes)

1 échalote	30 ml huile d'olive
2 betteraves râpées	250 g ricotta
3 càs miel	Pour la salade d'accompagnement
2 càs vinaigre de vin	(Libre à vous de la changer)
8 tranches pain de mie complet	2 Bulbes de fenouils râpés
	2 kakis tranchés finement

Préparation :

1. Dans une casserole, mélanger l'échalote, les betteraves, le miel, la moitié du vinaigre et un peu d'eau. Assaisonner avec du sel et du poivre, porter à ébullition à feu vif, puis baisser le feu et cuire en remuant de temps en temps, 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce que la betterave soit ramollie et que le liquide soit évaporé. Réserver.
2. Pendant ce temps, mélanger le fenouil et le vinaigre restant dans un saladier, arroser avec la moitié de l'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre. Mélanger pour bien enrober. Laisser mariner, en remuant de temps en temps, pendant au moins 10 minutes.
3. Répartir uniformément le fromage sur les tranches de pain. Assaisonner avec du sel et du poivre. Ajouter la betterave et refermer les croque-monsieur. Les cuire dans l'appareil à croque-monsieur ou dans une poêle huilée.
4. Pendant ce temps, ajouter le kaki dans le bol de fenouil mariné. Arroser d'huile d'olive restante, saler, poivrer et mélanger.
5. Servir les croque-monsieur avec la salade kaki-fenouil.

Distribution du jeudi 23 janvier 2020

1 - Composition du panier

Légumes de saison surprises

2 - la recette de la semaine

Croque-Monsieur betterave ricotta

Ingrédients : (pour 4 personnes)

1 échalote	30 ml huile d'olive
2 betteraves râpées	250 g ricotta
3 càs miel	Pour la salade d'accompagnement
2 càs vinaigre de vin	(Libre à vous de la changer)
8 tranches pain de mie complet	2 Bulbes de fenouils râpés
	2 kakis tranchés finement

Préparation :

1. Dans une casserole, mélanger l'échalote, les betteraves, le miel, la moitié du vinaigre et un peu d'eau. Assaisonner avec du sel et du poivre, porter à ébullition à feu vif, puis baisser le feu et cuire en remuant de temps en temps, 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce que la betterave soit ramollie et que le liquide soit évaporé. Réserver.
2. Pendant ce temps, mélanger le fenouil et le vinaigre restant dans un saladier, arroser avec la moitié de l'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre. Mélanger pour bien enrober. Laisser mariner, en remuant de temps en temps, pendant au moins 10 minutes.
3. Répartir uniformément le fromage sur les tranches de pain. Assaisonner avec du sel et du poivre. Ajouter la betterave et refermer les croque-monsieur. Les cuire dans l'appareil à croque-monsieur ou dans une poêle huilée.
4. Pendant ce temps, ajouter le kaki dans le bol de fenouil mariné. Arroser d'huile d'olive restante, saler, poivrer et mélanger.
5. Servir les croque-monsieur avec la salade kaki-fenouil.

3 - Actualité

PARCEL Pour Une Alimentation Résiliente, Citoyenne Et Locale
Imaginez que votre famille, votre école, votre entreprise, votre commune ou même votre région entière changeait la composition de ses menus et s'alimentait bio et local.

Savez-vous combien d'emplois seraient créés ?
Combien de terres agricoles seraient préservées ?
Comment cela répondrait à l'urgence écologique ?

PARCEL-APP.ORG vous permet désormais de calculer le nombre d'hectares, d'emplois agricoles et les impacts environnementaux associés à la relocalisation de votre alimentation, en jouant sur :

- Le nombre de personnes concernées
- Ce qu'elles mettent dans leur assiette
- Comment cette nourriture a été produite



Notre intention est de montrer qu'il est possible de mener de front la transition agricole et alimentaire qui se révèle chaque jour un peu plus nécessaire.

3 - Actualité

PARCEL Pour Une Alimentation Résiliente, Citoyenne Et Locale
Imaginez que votre famille, votre école, votre entreprise, votre commune ou même votre région entière changeait la composition de ses menus et s'alimentait bio et local.

Savez-vous combien d'emplois seraient créés ?
Combien de terres agricoles seraient préservées ?
Comment cela répondrait à l'urgence écologique ?

PARCEL-APP.ORG vous permet désormais de calculer le nombre d'hectares, d'emplois agricoles et les impacts environnementaux associés à la relocalisation de votre alimentation, en jouant sur :

- Le nombre de personnes concernées
- Ce qu'elles mettent dans leur assiette
- Comment cette nourriture a été produite



Notre intention est de montrer qu'il est possible de mener de front la transition agricole et alimentaire qui se révèle chaque jour un peu plus nécessaire.