

AMAP

*En Seine,*

**Brin d'Orge!**

**Brin d'Info**



<http://www.enseinebrindorge.fr>  
[contact@amapjuvisy.fr](mailto:contact@amapjuvisy.fr)

AMAP

*En Seine,*

**Brin d'Orge!**

**Brin d'Info**



<http://www.enseinebrindorge.fr>  
[contact@amapjuvisy.fr](mailto:contact@amapjuvisy.fr)

## Distribution du jeudi 27 février 2020

### 1 - Composition du panier

*Légumes de saison dont certainement des carottes et pommes de terre*

### 2 - la recette de la semaine

## Salade carottes, pommes, raisins et noix

**Ingrédients :** (pour 4 personnes)

- 500 g carottes
- 1 pomme (type granny smith)
- 40 g cerneaux de noix
- 20 g raisins secs

### Vinaigrette

- 45 ml huile d'olive
- 30 ml jus de citron
- 1 càs sirop d'agave

### Préparation :

1. Mettre les raisins secs à gonfler dans un bol d'eau tiède le temps de préparer les autres ingrédients puis égoutter.
2. Laver les carottes et la pommes. Les peler et les couper en allumettes. (Vous pouvez également râper les carottes.)
3. Faire dorer les cerneaux de noix dans une poêle.
4. Fouetter les ingrédients de la vinaigrette avec un peu de sel et de poivre.
5. Mettre les carottes et les pommes dans un saladier, arroser de la vinaigrette puis terminer par les raisins et les noix.

Source <https://menu-vegetarien.com/recettes/salade-carottes-pommes-raisins-noix/>

## Distribution du jeudi 27 février 2020

### 1 - Composition du panier

*Légumes de saison dont certainement des carottes et pommes de terre*

### 2 - la recette de la semaine

## Salade carottes, pommes, raisins et noix

**Ingrédients :** (pour 4 personnes)

- 500 g carottes
- 1 pomme (type granny smith)
- 40 g cerneaux de noix
- 20 g raisins secs

### Vinaigrette

- 45 ml huile d'olive
- 30 ml jus de citron
- 1 càs sirop d'agave

### Préparation :

6. Mettre les raisins secs à gonfler dans un bol d'eau tiède le temps de préparer les autres ingrédients puis égoutter.
7. Laver les carottes et la pommes. Les peler et les couper en allumettes. (Vous pouvez également râper les carottes.)
8. Faire dorer les cerneaux de noix dans une poêle.
9. Fouetter les ingrédients de la vinaigrette avec un peu de sel et de poivre.
10. Mettre les carottes et les pommes dans un saladier, arroser de la vinaigrette puis terminer par les raisins et les noix.

Source <https://menu-vegetarien.com/recettes/salade-carottes-pommes-raisins-noix/>

## Les micro-plastiques omniprésents dans nos assiettes

Les micro-plastiques sont omniprésents dans la chaîne alimentaire humaine, montre une étude publiée mardi qui a permis de détecter leur présence dans les selles de personnes habitant en Europe, en Russie et au Japon.

Différents types de plastique ont été trouvés chez les huit volontaires de cette étude pilote, présentée lors d'un congrès de gastro-gastroentérologie à Vienne comme une première mondiale.

Pendant une semaine, cinq femmes et trois hommes âgés de 33 à 65 ans, vivant en Finlande, aux Pays-Bas, en Grande-Bretagne, en Italie, en Pologne, en Russie, au Japon et en Autriche, ont noté ce qu'ils mangeaient.

La taille des échantillons de plastique trouvés dans leurs selles varie de 50 à 500 micromètres, soit l'épaisseur d'un cheveu ou plus. Les scientifiques supposent qu'ils ont été ingérés via des produits de la mer que les volontaires ont mangé, mais aussi l'eau des bouteilles en plastique qu'ils ont bue et la nourriture emballée dans du plastique.

Article complet sur <https://plusmagazine.levif.be/sante/les-micro-plastiques-omnipresents-dans-nos-assiettes/article-news-1044447.html>

**Pensez à apporter vos contenants aux Travées.**

**Les bocaux de confitures sont parfaitement adaptés à la livraison des fromages de chèvre de Philippe.**

## Les micro-plastiques omniprésents dans nos assiettes

Les micro-plastiques sont omniprésents dans la chaîne alimentaire humaine, montre une étude publiée mardi qui a permis de détecter leur présence dans les selles de personnes habitant en Europe, en Russie et au Japon.

Différents types de plastique ont été trouvés chez les huit volontaires de cette étude pilote, présentée lors d'un congrès de gastro-gastroentérologie à Vienne comme une première mondiale.

Pendant une semaine, cinq femmes et trois hommes âgés de 33 à 65 ans, vivant en Finlande, aux Pays-Bas, en Grande-Bretagne, en Italie, en Pologne, en Russie, au Japon et en Autriche, ont noté ce qu'ils mangeaient.

La taille des échantillons de plastique trouvés dans leurs selles varie de 50 à 500 micromètres, soit l'épaisseur d'un cheveu ou plus. Les scientifiques supposent qu'ils ont été ingérés via des produits de la mer que les volontaires ont mangé, mais aussi l'eau des bouteilles en plastique qu'ils ont bue et la nourriture emballée dans du plastique.

Article complet sur <https://plusmagazine.levif.be/sante/les-micro-plastiques-omnipresents-dans-nos-assiettes/article-news-1044447.html>

**Pensez à apporter vos contenants aux Travées.**

**Les bocaux de confitures sont parfaitement adaptés à la livraison des fromages de chèvre de Philippe.**