

n°74, semaine 27

La Brèv'Saveur de



**Votre panier
de légumes et fruits
toutes les semaines
sur votre lieu de travail !**

<http://www.paniersaveur.com>

PanierSaveur, 151, avenue du Général Leclerc - 91190 Gif sur Yvette
marie@paniersaveur.com - Tel : 06 64 11 87 16 Fax : 01 69 28 16 92
514 357 045 RCS Evry - SARL au capital de 5000 €



**Bonjour,
Cette semaine, Gilles nous livre des melons de
Moissac.**

**Une botte de carottes avec une recette pour
faire ces petits morceaux de carotte que l'on
picore à l'apéro des restaurants Marocains ...**

Composition du DuoSaveur :

Quantité ou poids (approximatif, les produits ne sont pas calibrés !).

Provenance (Tous de France Département), et conservation.

Informations sur les producteurs dans la rubrique « infos producteurs »

- 🍆 **Melon « Charentais Jaune »** (1 pce) du Gaec de Falquières, Moissac (82) protection intégrée.
- 🍑 **Nectarines blanche « royal Queen »** (6pcs) Métral Fruits 38 Chanas. Mures à point, Peuvent être conservés au frais, sortir 1h avant de consommer
- 🍆 **Poireaux nouveaux**, (700g), du GAEC Seuru, (72), Se conservent au frais. (cultivés sous filets anti-insectes + désherbage vapeur).
- 🍆 **Concombre** (1 pc) : Beck (77), Nangis, Protection intégrée. Se conserve quelques jours au réfrigérateur.
- 🍆 **Salade Batavia** (1 pce) du GAEC Seuru, (72), Se conserve au frais. (cultivée sous filets anti-insectes + désherbage vapeur).
- 🍆 **Pommes de terre nouvelles « Rose de France »** (600g) : Pierre Illiaquer (77), Chair ferme Protection raisonnée....
- 🍆 **Carottes nouvelles** : (1 bte), Luc Landreau (72) Montfort le Gesnois, Se conservent dans une cave, au noir
- 🍆 **Plus'Saveur Coriandre** Les herbes de Meaux (77) Chambry. Le coriandre se conserve dans un verre d'eau comme pour un bouquet de fleur. Mais si vous ne le consommez pas rapidement, vous pouvez le conserver pour les petits

plats à venir. Emincez-le. Puis étalez les petits morceaux sur du papier sulfurisé dans le congélateur. Une fois congelé mettez-le dans un récipient. Attention, cette opération doit se faire très rapidement.

PanierSaveur vous souhaite de très bonnes vacances :

Avec pleins de bons fruits et légumes que vous trouverez sur les marchés locaux. Des fruits et légumes gorgés du soleil de l'été...

Rendez-vous à partir du 1^{er} septembre pour de nouvelles aventures. Normalement, PanierSaveur vous proposera un nouveau site internet, plus adapté et à la même adresse.

Carottes à la marocaine (super pour un apéro)

500g de carottes.

60g de poudre de noisette

2 gousses d'ail émincées très fin

3 c. à soupe d'huile d'olive

Menthe fraîche, coriandre ou bien persil

1 pincée de cumin.

2 c. à café de paprika.

Jus d'1/2 citron.

Eplucher et laver les carottes. Couper les en grosses rondelles.

Dans une casserole, mettre de l'eau salée, un filet d'huile d'olive et les deux cuillères à café de paprika. Faites cuire les carottes jusqu'à ce qu'elles soient très tendres, voire molles.

Quand les carottes sont cuites,, égouttez les et mettez-les dans un saladier. Mélangez-les avec la poudre de noisette, l'ail émincé finement, le $\frac{1}{2}$ jus de citron, la menthe fraîche et la

coriandre ou persil haché très fin. Ajoutez un filet d'huile d'olive.

Assaisonnez de sel et poivre.

Réservez au froid

Servez frais

Les pommes de terre de Pierre Illiaquer

Pierre est spécialisé en pommes de terre, il les cultive dans le 77 à la ferme de la Marche (77).

Ce producteur, dont le fils s'installe en production bio, est très sensibilisé aux modes de cultures légers en traitements. Il a donc une production raisonnée suivie par des avertissements agricoles.

En effet, pour lutter au mieux contre le mildiou, parasite majeur de la pomme de terre, et pour réduire nettement le nombre de traitements, certains producteurs, dont Mr Illiaquer, sont abonnés à des systèmes de surveillance météorologique assez complexes qui alertent par fax ou SMS quand le mildiou arrive. Ainsi, les traitements, au lieu d'être systématiques comme pour une culture conventionnelle, se trouvent très réduits. Une pomme de terre cultivée avec cette méthode reçoit moins de traitements qu'une pomme de terre bio si celle-ci n'est pas surveillée par les avertissements agricoles !

Pierre produit une dizaine de variétés de pommes de terre qui s'adaptent à tous les types de cuisson. Il les écoule toute l'année de façon échelonnée selon l'époque de récolte et leur résistance au stockage....