

Feuille de chou du 11/04/2017

Petit Panier (valeur réelle 8.05€)

500g de pomme de terre*
500g de carotte*
1 botte de radis
400g d'épinard
1 laitue

Petit Fruité (valeur réelle 8.07€)

600g de pomme Elstar
2 kiwis
2 avocats
600g de poire Pakam

Grand Panier (valeur réelle 12.52€)

800g de pomme de terre*
600g de carotte*
2 bottes de radis
1 bouquet de persil
1 laitue
1 salade rougette
500g de betterave

Achat producteur local*

Grand Fruité (valeur réelle 12.30€)

800g de pomme Elstar
4 kiwis
4 avocats
800g de poire Pakam
1 citron

Radis roses vapeur et chèvre frais

Pour 2 personnes :

- 100g de radis roses
- 1cs de sucre
- sel
- 2cs de chèvre frais
- un peu de citron
- 1/2cc de ciboulette
- poivre du moulin



Les radis

- 1- Lavez les radis, retirez la queue et gardez un peu de tiges vertes.
- 2- Faites bouillir de l'eau dans un cuit-vapeur.
- 3- Déposez les radis dans le panier. Saupoudrez de sucre et salez-les.
- 4- Faites cuire 10 min dans le cuit-vapeur dès que l'eau bout.
- 5- Laissez refroidir les radis à température ambiante.



Une absence à signaler !

Connectez vous à : www.lortie-bio.fr

Identifiant = l'adresse mail que vous avez communiqué

Mot de passe = 12345 si vous ne l'avez pas encore personnalisé