

Le canard d'Icare

Mercredi 15 et Vendredi 17 mai / Semaine 20.2019 (JI / JTR)

Vous avez été près de 1 000 personnes à venir à Sentheim ou à Ungersheim malgré une météo hivernale. Vous avez contribué à la réussite de notre vente de plants annuelle et nous vous en remercions. Retour en images sur les 3 et 4 mai derniers...



Cette semaine dans vos paniers, vous trouverez,
(Sous réserve de modifications de dernière minute)

GRAND PANIER

1 botte de Betteraves	2,48 €
1 Chou de Chine	1,40 €
600 gr de Chou rave	2,79 €
650 gr de Navets nouveaux	2,02 €
200 gr de Pleurotes	2,02 €
1 botte de Radis	1,24 €
1 Salade de printemps	1,24 €
Prix total du panier	13,19 €
* 700 gr de Petit pois	

PETIT PANIER

650 gr de Navets nouveaux	2,02 €
1 botte de Carottes	2,00 €
650 gr de Fenouil	2,14 €
1 botte de Radis	1,24 €
1 Salade de printemps	1,24 €
Prix total du panier	8,64 €
* 200 gr de Shiitakes	

* concerne le panier plus



Produits d'origine France – Catégorie II
Issus de l'agriculture biologique
Certifié par ECOCERT FR-BIO-01 Agriculture France

Nouveau point de dépôt à Rixheim

Tous les vendredis, retrouvez les paniers d'Icare à la boulangerie La Mie Lucius



La Mie Lucius est une boulangerie Bio sans Gluten et sans Lactose.

Vous y trouverez une gamme de pains à index glycémique bas, des viennoiseries, des pâtisseries et une gamme traiteur de fabrication artisanale, sans additif ni

conservateur (dont des snackings composés entre autre de légumes Icare ☺).

L'équipe de la Mie Lucius ne travaille qu'avec des farines sans gluten pour garantir le 100 % sans gluten et/ou le sans lactose. Le choix de fournisseurs bio et locaux est privilégié.

Laissez vous surprendre ! Que vous soyez allergique, intolérant, sportif ou tout simplement si vous voulez manger bio et bon !



47, Grand Rue Pierre Braun à Rixheim

Tél. : 03 89 42 95 1

<https://www.facebook.com/lamielucius>

Velouté aux fanes de carottes et/ou de radis

Ingrédients : Les fanes d'1 grosse botte de carottes ou de 2 bottes de radis (on peut mélanger les 2 mais idéalement la saveur est à découvrir séparément), 3 pommes de terre, 30 g de beurre, 1 oignon, 25 cl de crème fraîche épaisse, 1 bouillon de volaille, 1/2 l d'eau, Poivre, Sel

Préparation : Lavez les fanes de carotte et/ou de radis puis coupez-les très grossièrement. Pelez et émincez l'oignon. Epluchez les pommes de terre avant de les détailler en rondelles. Dans une cocotte, faites fondre le beurre pour y faire revenir l'oignon, sans le colorer. Ajoutez les rondelles de pommes de terre et les fanes. Faites revenir l'ensemble 5 bonnes minutes puis verser 1/2 litre d'eau, le bouillon, un petit peu de sel (attention le bouillon est souvent déjà salé), poivre. Dès que la préparation se met à bouillir, baissez le thermostat et laissez cuire à feu doux et à couvert pendant 20/25 minutes. Mixez finement le tout avant de le reverser dans la cocotte. Ajoutez la crème fraîche et remettez à cuire 5 mn. Servez chaud avec des croûtons.



A la recherche des CAISSES PANIER empruntées...

Il nous manque de nombreuses caisses permettant la réalisation et la livraison des paniers. Merci de bien vouloir les rapporter sur votre lieu de dépôt habituel.

Pour rappel, veillez à bien vous munir d'un sac, d'un cabas, lors de l'enlèvement de vos légumes. Merci par avance !



Jardin de Cocagne du Sud-Alsace

Association Icare, chantier d'insertion par le maraichage bio
Tél. : 03 89 66 19 99 email : adherents@asso-icare.com

Les Jardins d'Icare
3 rue des Daims
68780 Sentheim

&

Jardins du Trèfle Rouge
30 A rue de Raedersheim
68190 Ungersheim



Site web : <http://icare.reseaucocagne.asso.fr>
Facebook : page [ICARE Paniers de légumes bio](https://www.facebook.com/ICARE.Paniers.de.légumes.bio)