

Le canard d'Icare

Enlèvements sur sites Icare : Mardi 23 et Jeudi 25 juillet
Livraisons : Mercredi 24 et Vendredi 26 juillet

Semaine
30.2019

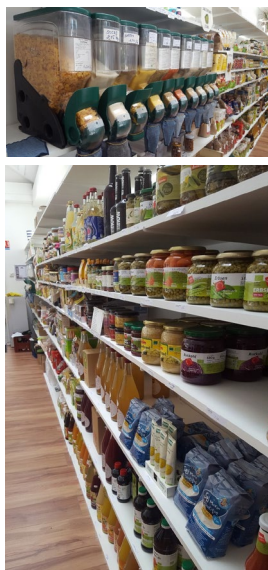
Nouveau point de dépôt Icare à découvrir à Guebwiller et animation ce mercredi 24 juillet !



SuperManala est un magasin participatif, géré par les membres de l'Association *La P'tite Fabrique* et situé 12a route d'Issenheim à Guebwiller (juste à côté de la boulangerie Fest).

L'association *La P'tite Fabrique* a la volonté de créer un projet pilote basé sur le changement de nos habitudes de consommation : développer le circuit court, réduire nos besoins matériels par l'échange d'objets, réduire nos déchets...

L'épicerie **SuperManala** se veut être un pôle écocitoyen et une vitrine du savoir-faire des producteurs locaux, un lieu de rencontre, de convivialité, d'échange et d'expérimentation. On y trouve une large gamme de produits d'alimentation (fruits et légumes, crèmerie, viandes, épicerie sèche, boissons,) à prix producteur, mais aussi des produits d'entretien de la maison et des soins du corps... Des références en majorité issues des fermes et producteurs de la région, des produits bio ou à faible impact environnemental.



SuperManala est ouvert les lundis, mercredis, jeudis et vendredis de 16h à 19h, ainsi que les samedis, de 8h à 12h. Plus d'infos sur les actions proposées par ce nouveau partenaire sur la page Facebook : [SuperManala](#)

Pour fêter l'ouverture de ce nouveau point de dépôt
des paniers Icare, qui proposera également
quelques références de nos légumes en vente à l'étal,
retrouvez-nous en animation/dégustation
ce mercredi 24 juillet de 17h à 19h

A noter dans votre agenda :

Journée festive et Portes Ouvertes Icare
organisées sur notre site de **Sentheim**
le **samedi 28 septembre**.

L'ARTgriculture bio, local.e et solidaire :
les arts créatifs

On vous en dit plus très prochainement...



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

GRAND PANIER et GRAND PANIER PLUS

700 gr de Pommes de terre nouvelles
650 gr de Courgettes
500 gr de Tomates rondes
350 gr de Haricots verts ou Concombres
2 Laitues
500 gr d'Oignons rouges frais
225 gr de Tomates cerises/cocktails > pour le GRAND PLUS

PETIT PANIER et PETIT PANIER PLUS

600 gr de Pommes de terre nouvelles
400 gr de Courgettes
250 gr d'Aubergines
1 Laitue
500 gr d'Oignons rouges frais
225 gr de Tomates cerises/cocktails > pour le PETIT PLUS



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

SALADE DE POMMES DE TERRE NOUVELLES & FÈVES

Pour 2 jolis bols

Ingrédients : 500 gr de fèves fraîches (poids compris avec les cosses), une dizaine de feuilles de salade verte, 3 tomates, 300 gr environ de pommes de terre nouvelles, fêta, 1/2 courgette, huile d'olive, gomasio, vinaigre balsamique.

Préparation : Faites bouillir une grande casserole d'eau. Pendant ce temps, écossez les fèves, réservez. Grattez les pommes de terre, passez-les sous l'eau au besoin (s'il y a de la terre par exemple), coupez-les en cubes et faites-les revenir 20 minutes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Faites blanchir les fèves 6 à 8 minutes dans l'eau bouillante. Passez-les aussitôt sous de l'eau froide (pour conserver leur jolie couleur verte), réservez. Coupez la courgette en cubes, réservez. Déchirez la salade à la main, réservez. Coupez les tomates en morceaux, réservez. Déposez tous les ingrédients dans un saladier, mélangez bien. Ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le gomasio. Dégustez !