

LE CANARD D'ICARE



Composition prévisionnelle des paniers de la semaine **sous réserve de modifications de dernière minute**

GRAND PANIER
• 750 gr de Courge
• 750 gr de Pomme de terre
• 400 gr d'Épinard
• 1 Céleri Branche
• 300 gr de Mesclun
• 1 botte de Navets Marteau
En + dans le GRAND PLUS
• 1 Laitue
• 1 botte de Radis

PETIT PANIER
• 1 botte de Carottes
• 500 gr de Chou Rave
• 1 botte de Ciboule
• 500 gr de Chou de Milan
• 1 Chicorée frastagliata
En + dans le PETIT PLUS
• 1 Chou fleur



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

Enlèvement à Senheim :
Mardi 13 et Jeudi 15 octobre

Livraison Points de Dépôt :
Mercredi 14 et Vendredi 16 octobre



Petit rappel : Depuis la semaine dernière,
changement d'horaires pour la vente directe
organisée sur notre site de Senheim
les **jeudis, soit de 15h30 à 18h30**
(et non plus de 14h à 17h)

Pas de changement les samedis :
accueil maintenu de 9h à 12h

Icare est également présent au marché
de Masevaux les mercredis matins

Frites de navet marteau rôtis au miel



Ingrédients : 2 navets marteau,
3 c.à.s de miel, 8 c.à.s d'huile
d'olive, 1 c.à.s de paprika, 1 ou 2
gousse d'ail, sel/poivre.

Préparation : Éplucher et rincer les navets marteau.
Les couper en gros bâtonnets. Préchauffer le four à
200°C (Th7). Mettre du papier sulfurisé sur une plaque.
Dans un saladier, mélanger le miel, l'huile d'olive, le
paprika, l'ail haché, le sel et le poivre. Ajouter les
bâtonnets, mélanger en s'assurant que tous en soient
bien enrobés. Répartir les bâtonnets sur la plaque.
Enfourner et laisser cuire pendant 25 à 30 min.
À déguster tel quel ou avec une mayonnaise rehaussée
d'un peu d'huile de sésame et de quelques graines de
sésame.