

# LA COMPO' DE LA SEMAINE 46



## La composition prévisionnelle des paniers de la semaine :

*(Sous réserve de modifications de dernière minute)*

GRAND PANIER	PETIT PANIER
• 600 gr de Betterave	• 300 gr d'Oignons Jaunes
• 600 gr de Chou Rave	• 1 Batavia Verte
• 700 gr de Poireau	• 400 gr de Poivrons Collection
• 1 Céleri Rave	• 700 gr de Pommes de Terre « Tous usages »
• 1 Chou Chinois Pe Tsai	• 1 Potimarron
En + dans le GRAND PLUS	En + dans le PETIT PLUS
• 135 gr de Roquette	• 600 gr de Chou Romanesco



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

## Idée recette : Galettes de Poireau



**Ingrédients :** 3 oignons, 2 poireaux, 70 gr de farine, ½ sachet de levure, 3 œufs, 100 gr de fromage blanc, 30 gr d'emmental râpé, sel et poivre.

**Préparation :** Emincer finement les oignons puis les faire revenir dans une poêle huilée. Couper les poireaux en fines rondelles et les ajouter aux oignons une fois qu'ils sont devenus translucides. Saler et poivrer.

Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, les œufs et le fromage blanc. Ajouter l'emmental et les légumes.

Déposer la préparation dans des moules en silicone et enfourner 30 minutes à 180°C.

Bon appétit !



Association Icare, chantier d'insertion par le maraichage bio  
Tél. : 03 89 66 19 99 email : [adherents@asso-icare.com](mailto:adherents@asso-icare.com)  
Les Jardins d'Icare Jardins du Trèfle Rouge  
3 rue des Daims & 30 A rue de Raedersheim  
68780 Senthheim 68190 Ungersheim



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