

Informations – nutrition - conservation

Endives, origine Marne (51) - *Se garde plusieurs jours dans le bac à légumes du frigo*

Congelez-la : faites-les blanchir 5 minutes dans de l'eau salée.

Radis Noir, origine Seine et Marne (77) – *Plusieurs semaines, dans un endroit frais ou dans le bac à légumes.*

Info variété : Le radis noir est un excellent légume, que l'on a hélas, un peu oublié. Excellent par sa saveur particulière : juste ce qu'il faut de piquant pour stimuler les fonctions digestives !

Préparez-le : La peau doit être pelée à l'économe. Le radis noir peut se manger **cru**. Piquant, vous pouvez le servir en salade mais il est préférable de lui ajouter un peu de crème pour adoucir son goût, surtout pour les enfants. Vous pouvez aussi le faire cuire de la même façon que les navets. **Taillé en rondelles**, il peut aussi remplacer les toasts en apéritif, recouvert de tapenade, de mousse de thon, de beurre et fromage,...etc...

Pois Cassés, origine Seine et Marne (77) - *Se conservent longtemps dans un endroit sec à l'abri de la lumière*

Info variété : Le pois sec consommé entier ou cassé, est issu de la **même plante que celle qui produit le petit pois**. le légume sec est récolté à maturité tandis que le petit pois est cueilli avant maturité. Débarrassée de sa peau, la graine se sépare en deux cotylédons pour donner le pois cassé.

Préparez-les : Faites les tremper **1h** dans de l'eau froide avant de les faire cuire, égouttez-les et rincez-les.

Cuisinez-les : Mettez les pois dans une grande casserole et couvrez-les de **4 à 5 fois leur volume d'eau froide**. Portez à ébullition et laissez cuire 30 à 40 min.

Carottes, origine Loiret (45) - *Se conservent sans problème au moins une semaine dans le frigo*

A savoir : La carotte calme les **maux d'estomac** et l'**excès d'acidité**. Elle est un authentique **aliment remède pour les enfants**. Son jus peut

être administré dès l'âge de 2 mois. Il renforce les défenses, évite les diarrhées, protège des parasites, stimule la croissance, favorise la percée des dents et fortifie la denture.

Pommes de terre Mona Lisa, origine Yvelines (78) – *Se garde plusieurs mois dans un endroit frais et sec.*

Info variété : originaire des Pays-Bas, inscrite au Catalogue en 1982, cette variété est l'une des plus connues et la plus ancienne des variétés lavables. De bel aspect et de bonne tenue, elle convient pour les frites et est particulièrement délicieuse en purée, en soupe ou en gratin.

Nutrition : C'est un légume riche en **vitamines** et **minéraux** : ses **vitamines B** permettent le maintien en forme, son **potassium** stimule muscles et cœur, son **magnésium** produit de l'énergie et agit sur notre influx nerveux.

Kiwis BIO, origine Lot et Garonne d'Oise (47) - *Se conserve dans la corbeille de fruits.*

A savoir :

- La **France est le 2ème producteur européen** de kiwis après l'Italie.
- Pour lui permettre de monter au maximum son taux de sucre, le kiwi est cueilli le plus tard possible à la fin de l'automne, juste avant les 1ères gelées. Il se conserve très longtemps au frais (hors gel, au garage par exemple). Les pommes accélèrent sa maturation grâce à l'éthylène qu'elles dégagent. Il faut quand même les trier de temps en temps.

Pommes Chanteclerc, origine Val d'Oise (95) - *se conservent très bien juste dans la corbeille de fruits*

Info variété : Sa chair ferme et fondante dégage une saveur à la fois sucrée et acidulée et surtout très aromatique. Les tests de dégustation la placent souvent en très bonne position aussi bien en pomme à couteau qu'en pomme cuite.

Nutrition : Riche en vitamine C, en pectine, en potassium et en

fibres. Diurétique et antidiarrhéique grâce à la pectine qu'elle contient - **véritable alliée de la détox** -, elle accélère l'élimination des toxines en se liant aux métaux lourds dans le côlon pour encourager ainsi leur excrétion. Sa richesse en eau et en sorbitol favorise l'élimination urinaire des déchets.

PAS DE LIVRAISON DE PANIER LA SEMAINE PROCHAINE

La boutique restera ouverte aux jours et horaires de d'habitude !

En direct des productions locales et régionales, des fruits et légumes de saison fraîchement récoltés, livrés sur votre lieu de travail ou en point relais.



Liv' Raison Nature
vos fruits & légumes fraîchement récoltés



CRÈME DE RADIS NOIR : *pour 2 personnes*

Épluchez 1 radis noir et passez-le au mixer. Dans un bol, mélangez le radis noir, 1 càs d'huile d'olive, 100g de fromage blanc, du sel et du poivre. Servez frais avec une salade.



PELURES DE POMMES DE TERRE GRATINÉES : *pour 2 personnes*

Lavez et pelez 2kg de pommes de terre en essayant de faire des épluchures les plus harmonieuses possible. Utilisez les pommes de terre épluchées pour une autre recette. Étalez une couche d'épluchure dans le plat à gratin, puis posez quelques cuillerées de crème fraîche, de la cive hachée, sel, poivre, un peu de beurre, du fromage râpé (gruyère, mimolette, comté). Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement du stock, en terminant par une couche de fromage. Mettez au four à 150° pendant 30min.



SALADE DE CAROTTE ET RADIS NOIR A LA JAPONAISE : *pour 2 personnes*

Épluchez ½ radis noir et lavez 1 carotte. Râpez-les. Mettez au frais. Mélangez 2.5cl de vinaigre blanc (de riz ou autre) avec 1càs de sucre et du sel jusqu'à ce que ça fonde. Ajoutez cette sauce à vos légumes râpés (ajoutez petit à petit en goûtant pour voir si ce n'est pas trop fort pour vous, vous pouvez aussi refaire de la sauce s'il n'y en a pas assez à votre goût). Parsemez de ciboulette hachée et de graines de sésame grillées et servez dans de petits bols en entrée.



PARMENTIER DE POIS CASSES : *pour 2 personnes*

Faites cuire 180g de pois cassés dans de l'eau salée pendant 40min. Réduisez les en purée au mixer, salez, poivrez. Faites revenir 150g de viande hachée à la poêle quelques minutes. Beurrez un plat à gratin. Étalez une couche épaisse de pois cassés puis la viande et une 2ème couche de pois cassés. Recouvrez de chapelure et mettez quelques noix de beurre dessus. Enfournez à 200° jusqu'à ce que ça dore et servez.



ENDIVES A LA CRÈME DE SOJA : *pour 3 personnes*

Coupez 500g d'endives en 2, ainsi que 2 carottes en rondelles fines. Faites revenir le tout dans de l'huile d'olive préalablement chauffée à feu doux avec 1 tomate pelée et coupez en 4. Ajoutez du sel, du poivre et du thym et 1/2 cube de bouillon de volaille. Lorsque les légumes sont légèrement dorés (environ 15 à 20 min), ajoutez un peu d'eau à moitié de la préparation, couvrez et laissez cuire toujours à feu doux environ 45min. Il faut que les endives soient fondantes. Rajoutez un peu d'eau en cours de cuisson (le niveau doit être toujours à moitié des légumes). En fin de cuisson, versez ½ brique de crème de soja et mélangez.



BOULETTES DE CAROTTES ET POIS CASSES AU CURRY : *pour 12 pièces*

Épluchez 4 ou 5 carottes et coupez-les en rondelles. Faites tremper 1h 100g de pois cassés. Mettez-les ensuite à cuire pendant 40 min, dans une casserole d'eau salée. À 20 min de cuisson, ajoutez les rondelles de carottes. Pendant ce temps, émincez 1 oignon. Égouttez les carottes et les pois, puis écrasez-les à la fourchette, pour faire une purée qui contienne encore quelques morceaux. Ajoutez-y 1càs de curry, l'oignon, 1càs de sauce soja, et 100g de farine pour garder une consistance assez épaisse. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle à feu doux. Puis ajoutez la purée dont vous aurez fait des boulettes à l'aide d'une cuillère. Faites-les cuire environ 4 min de chaque côté.



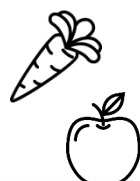
PURÉE D'ENDIVES : *pour 2 personnes*

Coupez 150g d'endives en gros morceaux. Salez-les. Faites les revenir au beurre. Ajoutez 80g de pommes de terre coupées en rondelles. Mouillez de bouillon et laissez cuire une bonne demi-heure. Passez à la moulinette. Vous devez obtenir une purée bien fine. Réchauffez doucement ce mélange et ajoutez du beurre. Faites dorer 2 tranches de pain. Mettez le potage-purée dans un plat allant au four. Posez le pain par-dessus, ajoutez 50g de parmesan coupé en lamelles (ou râpé), quelques morceaux de beurre, un peu de muscade. Faites gratiner.



MUFFINS AUX KIWIS : *pour 6 personnes*

Tamisez 250g de farine et 2càs de levure. Ajoutez 50g de beurre ramolli, 150g de sucre et 1 œuf. Ajoutez 15 à 20cl de lait pour avoir une pâte mollette. Épluchez et coupez en carrés 6 kiwis et ajoutez-les. Mélangez délicatement. Beurrez des petits moules à muffins et remplissez-les à moitié de pâte. Enfournez à 200° et laissez cuire 25 min, laissez refroidir avant de démouler.



GATEAU A LA CAROTTE ET POMMES : *pour 5 personnes*

Dans un saladier, versez 1 pot de yaourt nature, 1càs de cannelle, ½ sachet de levure chimique, 2 jaunes d'œufs (gardez les blancs). Servez-vous du pot de yaourt pour ajouter 2 pots de farine, 1 pot de sucre et 1/3 de pot d'huile. Mélangez le tout. Râpez et incorporez 350g de carottes au mélange. Épluchez et coupez 3 pommes en petits cubes, puis ajoutez-les. Battez les 2 blancs en neige avec une pincée de sel et incorporez-les délicatement au mélange. Placez la préparation dans un moule à cake. Enfournez à 200° 40 min.

