

Informations – nutrition - conservation

Batavia, origine Essonne (91) - *Non lavée, quelques jours ; lavée et essorée, plusieurs jours dans le frigo dans une boîte de conservation ouverte avec du papier absorbant au fond et pas dans le bac à légumes.*

Astuces : Pour redonner tout son craquant à votre salade dont les feuilles se sont un peu ramollies et sont fripées, passez les feuilles de salade dans un bain d'eau tiède puis dans un bain d'eau glacée. Le choc thermique redonnera tout son éclat à votre salade.

Courgettes, origine Essonne (91) - *Conservez-la dans un endroit frais et sec*

Préparez-les : lavez-les, retirez ses 2 extrémités avant de la couper au gré de vos envies. Vous n'êtes pas obligé de la peler.

Cuisinez-les : Il est préférable de ne pas cuire les courgettes trop longtemps et de les **assaisonner une fois la cuisson terminée**, pour éviter que le sel, en brûlant les chairs, ne leur fasse perdre leur tenue. Consommez-la **crue**, émincée dans une salade.

Fenouil, origine Loiret (45) - *Se conserve plusieurs jours dans le bac à légumes, dans une boîte hermétique car il communique son parfum aux produits voisins.*

Préparez-le : rincez-le et ôtez, éventuellement, les feuilles extérieures tâchées ou abimées. Coupez la base et les tiges.

Congelez-le : coupez-le en quartiers, blanchissez le 5mn. Bien l'égoutter avant la congélation.

Consommez-le : Le fenouil peut **se déguster cru**, mais il doit être **détaillé en fines lanières ou râpé**. Cuit à la **vapeur**, il suffit de 10 à 15 min pour garder une texture légèrement croquante. **Braisé, le fenouil gagne en saveur et en moelleux :** 30 min à la cocotte avec une petite noix de beurre et du sucre pour le caraméliser.

Pommes de Terre Annabelle, origine Yvelines (78) - *Se garde plusieurs mois dans un endroit frais et sec.*

Info variété : L'Annabelle a une excellente tenue en cuisson à la vapeur ou à l'eau. Elle est également parfaite rissolée,

sautée, en gratin ou en ragoût.

Oignons Nouveaux Rouges, origine Essonne (91) - *se conservent en entier une semaine dans le bac à légume du frigo*

Info variété : Le parfum de l'oignon rouge et son goût subtil, plus prononcé que celui de l'oignon jaune, font de lui l'indispensable allié des crudités et de salades diverses. Il est bien meilleur cru que cuit, perdant une grande partie de sa saveur à la cuisson. Il sera tout de même parfait pour réaliser un confit au goût légèrement sucré.

Préparez-les : coupez les racines et passez-les sous l'eau. **Les tiges coupées en petits morceaux** remplacent la ciboulette dans une salade ou conservez-les pour les mettre dans un bouquet garni.

Concombre, origine Seine et Marne (77) - *Se conserve au moins 5 jours dans le bac à légumes au frigo*

Préparez-le : Épluchez-le ou non selon vos goûts (aucun traitement chimique subi).

Cuisinez-le : Même si c'est cru qu'on le mange le plus souvent, il se révèle tout aussi délicieux une fois cuit. Utilisé alors comme une courgette, qu'il peut d'ailleurs remplacer, il accompagne très bien les plats de viandes et de poissons. Il se décline à l'infini : poêlé, sauté au beurre, cuit à l'étuvée, à la béchamel, au gratin... Il revisite les traditionnels farcis, version plus diététique, une fois blanchi, creusé et rempli de riz, de champignons, d'olives... Assez fade toutefois il ne faut pas hésiter à user et abuser de condiments pour rehausser sa saveur (ail, poivre, piment, fines herbes...)

Abricots, origine Drôme (26) - *Se conserve 2 ou 3 jours à l'air ambiant*

Ne le conservez pas au réfrigérateur, qui lui fait perdre sa saveur. L'abricot supporte en revanche bien la **congélation** : mettez en sachet les oreillons lavés et essuyés.

Dégustez-le : à la croque de la plus simple des façons. Ou aussi **poché**, entier, dans un sirop aromatisé. Les **oreillons**, eux, se prêtent à la cuisson, tout simplement revenus dans un peu

de beurre et de sucre, ou enfermés en **papillote** dans le four. Ils peuvent être relevés d'épices, telle que la vanille, la cannelle, la badiane ou de menthe et de basilic.

Mes très chers clients, J'aimerais avoir de meilleures nouvelles à vous annoncer, mais malheureusement, Liv' Raison Nature est en grandes difficultés...

Je suis en redressement judiciaire depuis janvier. J'avais espoir que la situation s'arrange mais ce n'est pas le cas....

J'ai toutefois la possibilité d'intégrer une coopérative locale, qui souhaite préserver mon emploi, mes compétences et tout le travail que j'ai réalisé depuis 11ans maintenant, seulement, cette décision n'est pas entre nos mains... Pour se faire, je passe au tribunal de commerce le 27 juin prochain, en espérant que le juge accepte la proposition de la coopérative.

Donc pour le moment, pas de changement au niveau des paniers et des livraisons, jusqu'à au moins la semaine prochaine (semaine 25), mais qu'en sera-t-il par la suite, pour le moment je n'en sais rien du tout....

Je vous tiendrais au courant dès que j'en saurai plus... Je tiens quand même à tous vous remercier de m'avoir suivi dans cette aventure, et j'espère pouvoir continuer le plus longtemps possible...

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



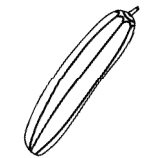
SOUPE GLACÉE DE COURGETTES AU FROMAGE FRAIS : *pour 2 personnes*

Lavez 1 ou 2 courgettes, puis coupez-les en rondelles. Pelez 1 petit oignon et coupez-le en 4. Versez les courgettes et l'oignon dans une casserole, salez et ajoutez de l'eau juste à hauteur. Laissez cuire 15 min à feu doux. Pelez et épépinez ½ concombre. Ajoutez-le dans la casserole avec 50g de fromage frais ail et fines herbes, puis mixez le tout. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Laissez refroidir avant de le placer au réfrigérateur. Servez cette soupe bien froide avec des petits accompagnements : dès de fromage, crème, croûtons maison, herbes ciselées...



TOURTE AUX POMMES DE TERRE, FENOUIL, OIGNONS ET THON A LA CRÈME :

Épluchez 5 pommes de terre, 2 gousses d'ail et 6 petits oignons nouveaux. Coupez les oignons et les pommes de terre en fines tranches. Émincez l'ail. Effeuillez du persil. Rincez le bulbe d'un fenouil et hachez-le finement. Égouttez 1 boîte de thon. Étalez une pâte feuilletée dans un plat à tarte. Déposez en alternance la moitié des pommes de terre, de l'oignon, du persil, de l'ail et du fenouil. Étalez le thon émietté. Déposez en alternance le reste du fenouil, l'ail, les oignons et les pommes de terre. Salez et poivrez. Versez 20cl de crème liquide. Recouvrez d'une 2ème pâte feuilletée. Faites un trou d'environ 5 à 7 cm au centre. Retirez-la pièce et utilisez-la pour décorez la tarte. Enfourez à 220° et ce pendant 10 min. Réduisez ensuite à 170° et cuisez pendant environ 1h. La cuisson est prête lorsque la pâte est bien dorée ET que la pointe d'un couteau pénètre facilement les pommes de terre de la tarte (par le trou de la pâte).



PÂTES AU POULET, COURGETTES A LA CRÈME : *pour 2 personnes*

Coupez en petits morceaux 1 courgette et faites la revenir dans une casserole avec de l'huile d'olive. Réservez. Faites dorer 1 oignon dans une poêle, ajoutez 1 filet de poulet émincé en petits morceaux. Rajoutez 100g de champignons émincés et 1 càs de curry. Remuez. Mélangez la courgette cuite à la préparation. Écrasez à l'aide d'une fourchette 1/2 bouillon de cube et diluez-le avec 1/2 yaourt onctueux et 12cl de crème fraîche, versez l'ensemble dans la préparation et laissez mijoter quelques min. Ajoutez 1/2 càc d'épices (piment par exemple). Faites cuire 150g de pâtes fusilli et mélangez à la préparation. Servez et saupoudrez de parmesan.



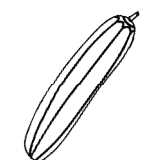
RIZ COMPLET AUX COURGETTES ET FENOUILS : *pour 2 personnes*

Faites cuire environ 3 verres de riz complet à l'eau. Coupez 3-4 courgettes en rondelles, disposez-les sur une plaque, arrosez avec un filet d'huile d'olive, et enfourez pour environ 20min à 210°. Retournez à mi-cuisson. Sortez la plaque du four, salez, poivrez et réservez. Nettoyez 2 bulbes de fenouil et coupez-les en lamelles. Disposez-les sur la plaque du four, arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfourez pour environ 15min à 210°. Quand le fenouil est bien rôti, sortez la plaque du four, salez, poivrez et mettez de côté avec les courgettes. Pelez et coupez 3-4 oignons nouveaux en dés. Mettez un peu d'huile à chauffer dans une poêle et faites revenir les oignons, à feu doux, avec du sel et du poivre, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Quand les oignons sont cuits, ajoutez le riz, mélangez bien, ajoutez les courgettes et les fenouils, rectifier l'assaisonnement si nécessaire, mélangez délicatement. Servez chaud.



TARTE AUX FANES D'OIGNONS NOUVEAUX :

Lavez les fanes d'une botte d'oignons, avant de les séparer des oignons pour éviter de les gorger d'eau. Séchez-les, puis coupez-les finement. Faites les fondre sans coloration dans un peu de beurre quelques minutes à la poêle. Étalez une pâte feuilletée, versez-y les fanes rissolées. Dans un bol, battez 3 œufs avec 20cl de crème épaisse, du sel et du piment d'Espelette puis ajoutez en dernier 100g de fromage râpé. Versez sur les fanes. Enfourez à 180° pour une cuisson de 35 à 40min.



TATIN DE COURGETTES ET CHEVRE : *Peut être servi en guise d'entrée ou en plat principal*

Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles. Faites les sauter dans une poêle huillée avec de l'ail, du sel, du poivre et des herbes (thym, ciboulette, persil,...) Mettez-les dans un plat à gratin, en disposant les premières rondelles bien à plat au fond du plat, puis faites-les se chevaucher. Ajoutez y des raisins secs (facultatif) et des miettes de chèvre, puis recouvrez le tout d'une pâte brisée. Enfourez 40 mn à 180°. Retournez avant de servir.



TARTE AUX ABRICOTS

Garnissez un moule d'une pâte feuilletée. Piquez-la à la fourchette. Saupoudrez-la 1 càs de semoule mélangée avec 1 càs de sucre. Disposez les abricots dénoyautés. Sucrez. Prélevez 1 càc de 2 jaunes d'œuf. Mouillez-la avec 1 càs de lait pour dorer les bords de la tarte. Mettez la tarte à cuire à four chaud pendant 15 mn à 210°. Pendant ce temps, mélangez 100cl de crème fraîche, le reste des 2 jaunes d'œuf, 1 càc à peine rase de fécule ou de maïzena. Couvrez-en les abricots. Sucrez abondamment. Remettez au four 15 à 20 min.



STOP AU GÂCHIS : je récupère sans problème vos sacs et sachets la semaine prochaine !

Vous avez eu un problème avec votre panier ? Contactez-moi à lara@liv-raisonnature.com

Suivez-moi sur la page Facebook : [Liv' Raison Nature](https://www.facebook.com/Liv-Raison-Nature) – www.liv-raisonnature.com