



Ferme Croque-Saisons

Deuxième panier d'hiver, semaine du 14 novembre 2011

Initiative d'Équiterre, le manifeste du Citoyen Mangeur vise à promouvoir une alimentation locale, équitable et biologique. Il sera remis en janvier 2012 dans le cadre des auditions publiques tenues sur le Livre vert pour une politique bioalimentaire par le gouvernement du Québec. Cette politique, maintes fois reportées, devrait faire suite au rapport Pronovost sur l'avenir de l'agriculture. Il est donc encore temps, presque quatre ans plus tard (!) de tenter d'influencer cette future politique qui orientera les actions et subventions du gouvernement en matière d'agriculture. Faites une différence, mangez et signez !

www.equiterre.org/manifeste

Dans votre panier cette semaine:

- ✓ 5 livres de carottes
- ✓ 4 livres d'oignons
- ✓ 1 sac de rutabaga
- ✓ 1 botte de poireaux
- ✓ 1 livre de choux de bruxelles (1 lb)
- ✓ 1 courge
- ✓ 1 chou-rave
- ✓ 1 sac d'épinards
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 sac de betteraves (3 lbs)
- ✓ 1 sac de patates (3 lbs)

Recette: Poisson (ou poulet) à la florentine

300 g de filet de poisson blanc (ou de poitrines de poulet)
1/2 oignon haché (ou 1 à 2 échalotes françaises)
2 c. à thé d'huile d'olive
2 c. à table de yogourt nature
2 c. à thé de moutarde de Dijon
1 sac d'épinards lavés
sel et poivre

Mélanger l'oignon, l'huile, le yogourt et la moutarde. Placer autant de « lit » d'épinards que vous avez de filet de poisson ou de poitrine de poulet sur des morceaux de papier d'aluminium. Y placer la viande ou le poisson et le napper de sauce. Assaisonner. Replier le papier d'aluminium, placer les papillotes sur une plaque à biscuit et cuire 10 à 12 minutes à 450F (pour le poisson, plus longtemps pour le poulet).

Adapté de Les menus midi (éd. De l'Homme)

Recette: salades de chou-rave

Deux idées pour manger votre immense chou-rave!

Dans les deux cas, coupez-le en juliennes minces d'environ 5 cm de longueur. Bon, j'avoue que je suis assez « mandoline » ces derniers temps mais je trouve que ça donne vraiment des possibilités de salade que je n'avais pas explorées avec une texture des plus intéressantes...

1ère option: salade asiatique

Couper en juliennes 1lb de chou-rave pelé et 2 carottes

Pour la sauce, fouettez 3 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à thé de vinaigre de riz, 1 c. à thé d'huile de sésame grillé, 2 c. à thé d'huile d'olive, 1 c. à thé de sucre roux, 1 c. à thé de nuoc mam (sauce de poisson). Ajoutez 1 c. à soupe rase de graines de sésame et le zeste d'un demi-citron haché fin.

2e option: salade pomme et noix

Coupez 1/3 de chou-rave et 1 à 2 pommes pelées en juliennes

Pour la sauce, fouettez 1/2 c. à thé de sucre, 1 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à thé de moutarde de Dijon, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe d'huile de noix, sel, poivre et ajouter 2 c. à soupe de noix hachées (grenobles, pacanes)