



Ferme Croque-Saisons

Quatrième panier d'hiver, 21 décembre 2012

Nous profitons de cette dernière livraison avant les Fêtes pour vous souhaiter une excellente année 2013! Nous espérons vous revoir en pleine forme et heureux pour la prochaine livraison. Profitez de ces trois semaines entre les paniers pour faire un bon ménage de frigo et faire manger vos légumes qui se sont accumulés à votre visite! Un gros merci de la confiance que vous nous avez témoigné en 2012 et nous espérons que votre fidélité et Dame Nature contribueront à faire de 2013 une aussi belle année à la ferme!

Dans votre panier cette semaine:

- 1 GROS panier d'oignons
- 1 GROS sac de carottes
- 1 GROS sac de patates
- 1 rutabaga
- 1 botte de persil
- 1 chou rouge
- 2 petites courges
- 1 sac de betteraves
- 1 sac de pousses de pois
- 1 sac de choux de Bruxelles OU d'échalotes

S'il vous reste encore le radis de la dernière fois dans le frigo, je vous suggère la recette de salade de chou-rave et concombre de notre site web en utilisant plutôt radis et carottes, c'est délicieux! N'hésitez pas à utiliser la râpe plutôt que la mandoline si vous n'en n'avez pas.

Recette : Soupe-repas

1 livre de poulet ou bœuf à ragoût, haché au couteau
1 tasse d'oignons hachés

2 litres d'eau
2 tasses de patates pelées en cubes
½ chou râpé
1 tasse de betteraves pelées râpées
½ tasse de carottes en dés
½ tasse d'orge perlé
2 feuilles de laurier
2 c. à table d'aneth haché

Faire revenir l'oignon et la viande dans un peu d'huile dans un chaudron 10 minutes. Ajouter les autres ingrédients, saler, poivrer et laisser mijoter à couvert 30 minutes.

Ajouter ½ tasse de persil haché et mijoter encore 10 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit cuit et la viande bien tendre.

Traduit et adapté de Simply in season (Herald Press)

Livraisons à venir pour compléter les paniers d'hiver en 2013 :

Vendredi le 11 janvier

Vendredi le 25 janvier

Vendredi le 8 février