

*Nous sommes heureux de vous proposer
nos petits légumes d'automne !
Tout est certifié Bio*

*Ce qui est en rouge provient de notre production
Ce qui est en vert provient d'autres fermes biologique*

- -Vous pouvez commander pour votre dépôt, (Les Basses, Buissonville, Failon, Ambly, Rochefort)
- -ou venir chez nous tous les mercredis de 14h à 19h. (chez nous il y a également des fruits bio et des oeufs)

Rue de Vérenne 15, 5590 Les Basses.

- -ou venir au marché RELAIS tous les vendredis de 16h à 19H.

Rue de Préhyr, 5580 Rochefort.

- -OU commander en ligne sur cocoriccop. (www.cocoricoop.be)

Bienvenue !!

<u>Les légumes :</u>	<u>Précisions :</u>	<u>Prix :</u>
Scarole		2€/pc
Frisée		2€/pc
Pain de sucre		2€/pc
Salade de Blé		1,4€/100gr
Cresson		1,7€/botte
Pourpier d'hiver		1,7€/botte
Chou Pakchoï		1,8€/pc
Chou de Pontoise		2,5€/pc
Chou Vert		2€/pc
Chou Kale Vert		2€/botte
Chou Kale Violet		2€/botte
Chou Kale de toscane	Nero di toscana	2€/botte
Chou rouge		2€/pc
Chou blanc		2€/pc
Échalotes		5€/kg
Oignons rouge	petits	4€/kg

Oignon Blanc	petits	4€/kg
Oignon Jaune	BIO BELGE	2€/kg
Ail	Bio Espagne	12€/kg
PDT AGRIA	Intermédiaire convient pour frite et purée Bio Belge (Havelange)	1,6€/kg
PDT Gold Marie	Chaire ferme BIO BELGE (Havelange)	1,6€/kg
PANAIS	Bio Belge	3€/kg
Poireaux	gros	3,5€/kg
Carotte Jaune du Doubs	vrac	2,5€/kg
Carotte orange	Bio Belge	2€/kg
Betterave rouge		2,5€/kg
Rutabaga		2,5€/kg
Céleri Rave		3,2€/kg
Celeri feuille		1,7€/botte
Celeri côte vert ou blanc		1,8€/pc
Fenouil	Très joli !!! Profitez des dernières semaines !!	4,5€/kg
Jack O lanterne	POUR UNE BELLE LANTERNE !!! Elles sont magnifiques!! entre 3 et 10kg. Vous pouvez venir choisir aussi chez nous, celle qui vous plaît	1€/kg
Rouge Vif d'Etampe	Le poids varie entre 6 à 10kg	1€/kg

Musqué de Provence	Le poids varie entre 4 à 10kg	1€/kg
Potimarron orange		2€/kg
Potimarron Blue Ballet		2,5€/kg
Potimarron Green hokkaido		2€/kg
Courge Spaghetti		2€/kg
Butternut		2,5€/kg
Bush Délicata		4€/kg
Jack Be little		4€/kg

LES FRUITS BIO

Pomme Topaz	Bio Belge	3,2€/kg
Pomme Jonagold	Bio Belge	3,2€/kg
Pomme reinette étoilée	Bio Belge	3,5€/kg
Pomme Boskoop	BIO belge	3,2€/kg
Poire conférence	Bio Belge	3€/kg
Poire Doyennés	Bio Belge	3€/kg
Citron	Bio Italie	4€/kg

LE RUTABAGA

Avant d'être consommé, le rutabaga doit être épluché, sa peau étant très épaisse.

Le ***rutabaga*** se consomme cuit ou cru.

Pour une consommation *crue* du rutabaga, préférez les spécimens jeunes, petits et très frais. Crus vous pouvez les dégustez en crudités ou en salade une fois râpés et mélangés à d'autres légumes...

Cuit, le rutabaga se consomme tel quel avec de la mayonnaise, du beurre salé ou à l'huile d'olive. On le consomme aussi en purée, poêlés, en pot-au-feu, en potées, au wok, en frites, en croustilles (chips), en galettes, en potage, en

soupe...

Le rutabaga et ses feuilles (fanès) se cuisinent comme le navet et ses fanes. Il faut cependant savoir que leur goût est plus doux et à la fois plus prononcé (piquant) que celles du navet! De plus, le temps de cuisson du rutabaga est beaucoup plus long que celui du navet... soit environ 1 fois et demie à deux fois plus long! Plus les rutabagas sont vieux et/ou gros, plus le temps de cuisson sera long et plus ils risquent d'être filandreux!

Coupez les tiges des feuilles à environ 2 cm de la base des rutabagas, épluchez-les et vous pouvez ensuite les cuire à la vapeur, à l'eau, à la cocotte-minute, au four à micro-ondes, à la poêle ou à la sauteuse... jusqu'à ce que la pointe d'un couteau les transperce avec une légère résistance.

- **Cuisson à la vapeur...** *Le temps de cuisson à la vapeur varie entre 30 et 45 minutes pour les plus gros et vieux. Si vous avez plusieurs légumes à cuire en même temps, faites cuire les rutabagas en premier et ajoutez les autres au fur et à mesure en fonction de leur temps de cuisson.*
- **Cuisson à l'eau...** *Le temps de cuisson varie entre 20 et 30 minutes. Cuits de cette façon, pensez aux purées, aux soupes...*
- **Cuisson à la cocotte-minute...** *Le temps de cuisson varie entre 10 et 20 minutes!*
- **Cuisson au four à micro-ondes...** *Déposez les rutabagas épluchés et coupés dans un contenant recouvert d'un couvercle ou d'une pellicule plastique à micro-ondes avec un fond d'eau. Cuisez-les par tranches de 10 à 15 minutes à puissance maximale. Le temps de cuisson varie entre 10 et 30 minutes.*
- **Cuisson au four conventionnel...** *Le temps de cuisson varie entre 45 et 60 minutes! Pensez au gratin (parmentier), telles des pomme de terre frites au four seules ou en combinaisons avec des pommes de terre.*
- **Cuisiné à la poêle, à la sauteuse...** *Le temps de cuisson varie entre 30 et 60 minutes en fonction du de la quantité de liquide (eau, eau de cuisson, bouillon...) que vous ajouterez ou non à la préparation. Au plus vous ajoutez du liquide, au plus vous réduirez le temps de cuisson.*

Recette du colombo végétarien aux haricots rouges et légumes d'automne

- 300 gr de haricots rouges secs ou 2 boîtes de haricots rouges en conserve
- 300 gr de courge butternut

- 300 gr de panais
- 300 gr de rutabaga
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 à 3 cuillères à soupe d'épices à colombo
- 200 ml de lait + 200 ml de crème ou 400 ml de lait de coco
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Réalisation

Etape 0 : Si vous disposez de haricots rouges “secs” , il faut généralement :

- Les faire tremper environ 24h dans de l'eau
- Puis les cuire 1h dans de l'eau bouillante.

Ils sont ensuite utilisables pour le plat.

Etape 1 : Préparation du plat

1. Lavez tous vos légumes. Épluchez courge butternut, rutabaga et le panais puis coupez les en dés.
2. Faites cuire ces dés de légumes dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Égouttez et réservez
3. Épluchez puis hachez ail et oignon
4. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive puis faites y revenir ail et oignon jusqu'à ce que dernier soit translucide.
5. Ajoutez les épices à colombo, les légumes puis mélangez bien pour enrober. Laissez ensuite cuire 5 minutes (cela torréfie les épices).
6. Ajoutez les haricots, le lait ou lait de coco, puis laissez mijoter à couvert pendant 15-20 minutes au minimum (plus c'est mijoté, généralement, meilleur c'est).
7. Salez et poivrez en fin de cuisson. Faites attention que parfois les mélanges d'épices à colombo sont salés

Servez bien chaud. Pour les gros appétits, servez accompagné de riz.