

Chers clients, chers futurs clients,
Chers consomm'acteurs,

Voici la composition des paniers bio Greenz du **mercredi 15 février prochain** :

Panier de FRUITS "Dans mon verger" à 10 €

5 variétés de fruits

1 kg de pomme (BE)
1 kg d'oranges sanguines dites « MORO » (IT)
500 g de poires (BE)
500 g de kiwis (FR)
1 fruit de saison « surprise » (clémentine, pamplemousse, noix, citron, banane, ...)

→ Pour ceux qui le souhaitent, nous pouvons vous préparer un « double panier de fruit » à 19€ avec le double de quantité par rapport au petit. Il paraît qu'il y a des frutivores dans le quartier ! ;)

Petit panier LEGUMES "Famille Bioman" à 10 €

5 légumes

Carotte (BE)
Chicon (BE)
Chou chinois (BE)
Romanesco (ES)
Germe de lentilles (BE)

Grand panier LEGUMES "Vis ta mine" à 15 €

8 légumes

Carotte (BE)
Chicon (BE)
Chou chinois (BE)
Romanesco (ES)
Germe de lentilles (BE)
Panais (BE)
Poireaux (BE)
Céleri rave (BE)

Petit panier MIXTE "Le couple Bio" à 12 €

4 légumes + 2 fruits

Carotte (BE)
Chicon (BE)
Céleri rave (BE)
Romanesco (ES)
Mandarine Nova (GR)
Poire (BE)

Grand panier MIXTE "Bio'tifull" à 20 €

7 légumes + 4 fruits

Carotte (BE)
Chicon (BE)
Céleri rave (BE)
Romanesco (ES)
Germe de lentilles (BE)
Panais (BE)
Poireaux (BE)
Mandarine Nova (GR)
Poire (BE)
Kiwis (IT)
Orange (IT)

Panier « L'Incontournable » à 6,5 €

Toujours composé comme suit :

2 kg de pomme-de-terre
1 kg d'oignon jaune
200g d'échalotte

2 têtes d'ail

Parce que nous vous distribuons ce qu'il y a de plus frais au rythme des saisons, il peut nous arriver de modifier la composition du panier en dernière minute. S'il y a un changement, ce sera toujours pour une valeur au moins égale ou supérieure au produit d'origine. D'avance merci de votre compréhension.

Pour réserver votre panier, merci de répondre à ce mail en indiquant le nom du panier de votre choix, avant vendredi 12h.

GREENZ BIO SHOP!

Il est aussi possible de commander des produits bio que nous glisserons volontiers dans votre panier!

1. **ŒUFS BIO** de la *Ferme Censier*

Prix : 2,60 € les 6 œufs.

Merci à tous ceux qui nous ont amené des boîtes à réutiliser. Nous en avons un sacré stock maintenant ! On relancera un appel de collecte quand celui-ci aura un peu diminué... ;)

2. **PAIN BIO** de la boulangerie *Le Bon Pain*

- Pain d'épeautre intégral au levain : 4,05 € (500g) et 5,30€ (800g)
- Pain d'épeautre intégral à la levure : 3,65 € (500g) et 4,85€ (800g)
- Pain campagne blanc froment : 2,60€ (500g) et 3,25€ (800g)
- Pain Arlequin (4 graines) au levain : 2,90 € (450g) et 4,20 (800g)
- Pain potiron et seigle au levain : 2,99 € (450 g) et 4,10 € (800g)
- Pain au noix au levain : 3,85 € (450g)
- Pain maïs, sarrasin et épeautre : 4,05€ (500g) et 5,30 € (800g)

Pain coupé : supplément de 0,10 € par pain → **précisez-nous si vous désirez votre pain coupé**. Par défaut, vous recevrez un pain NON coupé.

Vous pouvez commander votre pain jusqu'au lundi 8h du matin pour le recevoir le lendemain avec votre panier !

Découvrez ces nouveaux pains dans les fiches jointes à ce mail...

NB : Le pain au maïs, sarrasin et épeautre est le pain qui contient le moins de gluten de toute leur gamme.

3. **QUINOA** au kilo

Prix : 4,50 €/800g.

4. **HUILE D'OLIVE EXTRA** au litre

Prix : 8,60 €/litre

RECETTES

Gratin de romanESCO au saumon et pesto de basilic

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 chou romanESCO
- 400 gr de dos de saumon
- 1 boule de mozzarella
- 50 gr d'emmental râpé
- 15 cl de crème liquide légère
- 1 càs de pesto (de basilic)
- sel et poivre

Préparation :

Coupez les feuilles et le pied du chou romanESCO. Détaillez le en fleurettes comme un brocoli, rincez les fleurettes.

Préchauffez votre four à 180°.

Faites cuire les fleurettes de chou romanESCO dans de l'eau bouillante, 12 minutes à partir de la première ébullition.

Coupez le dos de saumon en gros cubes et la mozzarella en petits.

Mélangez la crème liquide et le pistou.

Egouttez le chou romanesco. Disposez le dans un plat à gratin avec les cubes de saumon cru et la mozzarella. Nappez avec la crème mélangée au pistou. Recouvrez d'emmental râpé.

Enfournez pour 25 min, jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné.

Céleri rave en crouste de sel au parmesan

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 boule de céleri rave
50 g de beurre doux
100 g de parmesan en copeaux
1 à 2 kg de sel de Guérande
Poivre noir du moulin

Préparation :

Choisissez une cocotte ou un plat pouvant aller au four qui pourra contenir l'entièreté de votre boule de céleri.

Recouvrez le fond d'une cocotte avec une couche de gros sel de plus ou moins 2 cm d'épaisseur

Déposez la boule de céleri rave non épluché sur le lit de gros sel

Remplir la cocotte de gros sel et recouvrir entièrement la boule de céleri.

Enfourner la cocotte dans un four préchauffé à 170 °

Laisser cuire 30 minutes pour 100 g de céleri

Sortir du four et laisser refroidir 40 minutes sous le sel.

Découper la coque de sel pour atteindre le céleri

Récupérer la chair de céleri à la cuillère et servir des quenelles sur des assiettes chaudes.

Poivrer les quenelles

Déposer quelques noix de beurre sur les quenelles et surmonter le tout avec des copeaux de parmesan.

Astuce : l'idéal est de servir ces quenelles sur des tuiles de parmesan... Si vous êtes aventureux, suivez ce lien : <http://www.epicurien.be/blog/recettes/mises-en-bouche/tuiles-de-parmesan-noix-de-saint-jacques.asp>

N'hésitez pas à nous communiquer vos commentaires et suggestions sur les paniers et les recettes proposées. Votre avis est très important pour nous!

Pour ceux qui nous rejoignent dans le listing des paniers bio Greenz, voici quelques informations complémentaires à propos de nos paniers :

- Les paniers sont disponibles chaque semaine, le mercredi, si vous l'avez réservé la semaine précédente pour le vendredi 09h au plus tard. Merci pour votre compréhension quant au délais; notre fournisseur, Bio champ d'ail, un groupement des Producteurs Fruits et Légumes, travaille avec un stock minimum afin de garantir une fraîcheur optimale. Nous devons donc leur faire notre commande fin de semaine.

- Vous ne devez pas prendre "d'abonnement" pour votre panier bio Greenz. Il vous suffit de le réserver chaque semaine en respectant les délais.

- Cinq paniers sont disponibles :

" **La famille Bioman** " est un panier composé de **5 variétés de légumes** vendu au prix de 10€ et prévu pour, en moyenne, trois à quatre repas pour deux personnes.

" **Vis ta mine** " un panier composé de **8 variétés de légumes** vendu au prix de 15€ et prévu pour, en moyenne, les repas d'une semaine d'une famille de 3 à 4 personnes.

" **Le couple bio** " est un panier mixte de légumes et de fruits (4+2) vendu au prix de 12€ et prévu pour, en moyenne, trois repas pour une famille de 3 à 4 personnes.

" **Biotifull** " un panier mixte de fruits et de légumes (7+4) vendu au prix de 20€ et prévu pour, en moyenne, les repas d'une semaine d'une famille de 3 à 4 personnes.

" **Dans mon verger** " est un panier de fruits de saison (5 variétés) à 10 €.

N'hésitez pas à faire suivre ce mail à vos contacts qui souhaiteraient, comme vous, profiter des bienfaits des paniers bio Greenz! Merci!

RAPPEL

Merci à tous ceux qui sont soucieux de l'environnement de nous ramener les sacs des paniers bio précédents afin que nous puissions les réutiliser.

Aussi, pensez à prendre avec vous un panier ou un sac solide pour transporter votre panier bio Greenz. Nous ne sommes actuellement pas en mesure de vous en proposer un (et certains d'entre vous nous ont confié "en avoir déjà tout plein"...).

Merci à tous ceux qui nous les ramènent déjà! :)

Aussi, n'oubliez pas de nous rejoindre sur Facebook sur la page Greenz Biobar ! ☺

Au plaisir de vous revoir,

Charlotte et Vincent

Les Bioman's

--

Greenz Biobar - ouvert du lundi au vendredi, de 8h à 17h

84 rue de Nieuwenhove

1180 Uccle

02/850 90 63

www.greenzbiobar.com