

Newsletter janvier 2022



C'est la saison des panais !



Nos panais sont disponibles d'octobre à février



Où poussent nos panais ?
Mérobert (91780)
Les-Mureaux (78130)
Les Mureaux (78130)
Milly-la-Forêt (91490)



Nos producteurs :
Fabien Legendre
Xavier Dupuis
Fabien Frémin
Thibault Marien

Zoom sur un de nos producteurs de panais



Ancien professeur, Benoît cultive aujourd'hui 15 hectares de légumes et de céréales en Seine et Marne. Très attaché à une agriculture biologique pluri-culturelle et de qualité, il travaille aujourd'hui sur la mise en place d'un système de polyculture sur sa ferme, en y intégrant animaux, légumineuse, fruits et légumes.

La recette du mois

Quiche au panais



Ingédients :

- 1 panais
- 1 oignon
- 1 poivron
- 1 càc de curry
- 4 oeufs
- 1 poignée de gruyère rapé
- 3 càs de crème fraîche
- 1 pâte feuilletée



Recette:

- Coupez l'oignon, le poivron et le panais en dés.
- Faites les cuire à la poêle avec le curry une dizaine de minutes
- Dans un bol mélangez les oeufs, le gruyère et la crème fraîche
- Dans un plat à tarte mettre la pâte feuilletée
- Versez sur votre pâte les légumes puis le mélange oeufs-crème fraîche
- Mettez au four 30 minutes à 180 degrés

Les fruits, légumes et aromates du mois de janvier d'Île-de-France

