

**Petit et Double :** Carotte violette, céleri, chou rave, laitue, haricot vert et jaune, tomate de champs, tomate cerise.

En vrac : Persil

**Gros :** Carotte violette, céleri, chou rave, haricot vert et jaune, radicchio, tomate de champs, tomate cerise.

En vrac : Persil

**Le contenu du panier peut différer de ce qui est mentionné. Nous vous assurons que tous les paniers sont identiques quant à leur contenu.**

#### MOT DE LA FERME

**RAPPEL !: COMMANDES SPÉCIALES : La date limite pour nous envoyer votre commande est le 23 août 2010.** Le paiement des commandes peut se faire par chèque la semaine 11.

Le récolte de courgette d'été (zucchini et pâtisson) tire à sa fin (enfin !!! diront plusieurs d'entres vous). Nous en avons eu en abondance cette année ! Suivront dans quelques semaines les courges d'hiver qui lorsque séchées adéquatement se conserveront plusieurs semaine voire des mois. Présentement, c'est le tour des **haricots** de produire en grande quantité.

Voici quelques conseils pour les conserver plus longtemps et en engranger pour l'automne et l'hiver :

- **Au réfrigérateur :** Les haricots n'aiment pas l'humidité. Pour les conserver le plus longtemps possible frais, mettez les dans un sac papier ou un linge de cuisine propre et sec dans le compartiment à légumes. Ils se conserveront environ une à deux semaines.
- **Au congélateur :** Les équeuter et les couper la longueur désirée. Vous pouvez les congelés tels quels ou bien, pour conserver leur couleur, en les faisant blanchir 1 minute puis en les refroidissant rapidement à l'eau froide. Les mettre au congélateur dans des sacs ou des contenants prévus à cet effet. Ils se conserveront de 3 à 6 mois.

#### **Haricots frais aux tomates et à la sauge**

Ingrédients :500g de haricots frais verts ou jaunes, 2 oignons nouveaux, 4 grosses tomates, 2 à 3 gousses d'ail, 2 c. à thé de pâte de tomate (facultatif), 10 feuilles de sauge, huile d'olive, sel, poivre.

Équeutez les haricots. Épluchez oignons et ail. Coupez les tomates en quartier. Dans une casserole, faire bondir les oignons dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates, la sauge, l'ail écrasé et la pâte de tomate. Assaisonnez. Laisser mijoter 10 minutes à feu doux. Ajoutez les haricots, couvrez et laissez cuire à feu modéré environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les haricots soient mi-croquants. Servir avec des œufs durs.

#### LEGUME VEDETTE : RADICCHIO



Le radicchio est un type de laitue pommée qui se rapproche beaucoup de la chicorée ou de l'endive. Son goût amer est très apprécié dans les cultures méditerranéennes. Il peut être consommé cru en salade, mélangé à d'autres types de laitue pour adoucir son amertume. Il est aussi utilisé cuit dans les soupes, les risottos ou sautés comme le chou. Sa couleur embellira vos plats et vos salades et impressionnera la galerie!!!!

#### POUR NOUS JOINDRE

*Diane Ouellet : paniersbio@d3pierres.com. Tél. : 514-648-8805 poste 3105. Fax : 514-648-9688*

**Merci de nous choisir !!!  
L'équipe de D-Trois-Pierres vous souhaite BONNE SAISON !**