



# L'Echo des Voisins

n° 259 du 25 juin au 3 juillet 2010 – les voisins bio 06 63 88 71 74

## Cette semaine dans votre panier :

- Salade,
- Carotte botte,
- Betterave botte,
- Concombre,
- Fenouil (15 et 20€),
- ...

## Message

***Dans la mesure du possible, merci  
de régler vos paniers par chèque.***

*Bon appétit et à la semaine prochaine...*

Dans le cadre d'un congé maternité de quelques mois, je vous laisse en compagnie de Clément. Je vous souhaite de bonnes dégustations de légumes et vous dis à l'année prochaine !

Hélène

Bonjour à tous !

Je m'appelle Clément, j'ai 28 ans et suis originaire d'Ille-et-Vilaine. Je suis arrivé dans le Finistère début 2009 où j'ai d'abord travaillé chez un producteur de plants à Cleder puis chez René et Malou LEA, les « Voisins » de Plouescat.

J'ai fait des études de biologie et d'agronomie. Après mon diplôme, je suis parti un an aux Etats-Unis, toujours pour travailler dans le secteur agricole. Aujourd'hui, je suis heureux de devenir votre correspondant aux Voisins Bio.

Oh, un petit rappel : Hélène connaît beaucoup d'entre vous. Ce n'est hélas pas mon cas aussi cela m'aiderait beaucoup si vous pouviez toujours me préciser votre lieu de dépôt dans vos messages et courriers, et me rappeler les particularités de règlement au dos de vos chèques. A très bientôt,

Clément



## Actualité :

***Le dimanche 4 juillet 2010, les Voisins Bio participent au « Marché du Terroir et de l'Artisanat » à Plouescat. A cette occasion seront rassemblés une trentaine d'artisans ainsi que, fromagers, charcutiers, viticulteurs, apiculteurs, etc.***

***Nous y ferons la promotion des paniers et y tiendrons un stand de vente de légumes. Une bonne occasion pour échanger et faire plus ample connaissance !***

## Les légumes en pratique :

### Taboulé de quinoa, concombre, menthe et feta

Recette pour 4 personnes  
Ingrédients :

- 250 g de quinoa,
- 150 g de feta,
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- un soupçon de piment,
- sel, poivre
- 1 concombre,
- 20 feuilles de menthe,
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique,

Préparation : 10 min  
Cuisson : 20 min

Faire cuire le quinoa 20 min dans de l'eau bouillante salée, égoutter et laisser refroidir.  
Laver le concombre, le peler et le couper en tous petits dés.  
Emietter la feta et ciselez es feuilles de menthe.  
Mélanger le tout puis assaisonner avec le jus des cirons verts, l'huile, le vinaigre, le sel, le poivre et le piment.  
Réserver au frais avant de servir.

### Recette fenouil et carottes

Recette pour 4 personnes  
Ingrédients :

- 1 fenouil,
- 2 oignons,
- sel, poivre,
- 1 botte de carottes,
- herbes aromatiques,
- huile d'olive

Préparation : 10 min  
Cuisson : 15 min

Eplucher et laver les légumes. Couper les en fines lamelles.  
Mettre de l'huile d'olive à chauffer dans une cocotte.  
Ajouter tous les légumes à cuire à découvert. Remuer pendant 5 mn.  
Couvrir et cuire 10-15 minutes (les carottes doivent être tendres).  
Cet accompagnement se sert avec de la viande blanche ou mieux avec un poisson.

### Salade de betteraves aux harengs

Recette pour 3-4 personnes  
Ingrédients :

- 1 botte de betteraves,
- 6 filets de hareng,
- vinaigre,
- persil
- 3 œufs,
- huile,
- sel, poivre,

Préparation : 10 min

#### La cuisson des betteraves

Ne pelez pas vos betteraves avant cuisson et laisser en place quelques centimètres de tiges afin qu'elles ne perdent pas trop leur jus.  
Lorsque vous vérifierez la cuisson, ne les percez pas mais vérifiez que la peau se détache facilement.  
Les betteraves se cuisent généralement à la cocotte minute et il faut compter environ 30 minutes de temps de cuisson (sans doute un peu moins pour vos jeunes betteraves).

#### Recette

Couper les betteraves refroidies en petits cubes et faire durcir les œufs.  
Ecailler les œufs durs, les découper en rondelles et les mettre dans un plat avec les betteraves.  
Couper les filets de hareng en tronçons et les ajouter.  
Préparer la vinaigrette et la verser sur la salade.  
Garnir de persil.

## Idées

Ce n'est pas notre habitude mais les betteraves peuvent aussi se consommer crues. Par exemple en les râpant, comme les carottes. Elles conserveront d'autant mieux leurs vitamines !  
Vous pouvez aussi en consommer les feuilles à la manière des épinards.



**SARL « Les Voisins Bio »**

Hélène Le Bars

BP 10227 \_ 29402 LANDIVISIAU CEDEX

Tél. 06 63 88 71 74 – courriel : lesvoisinsbio@yahoo.fr

L'Echo Bio des Voisins n° 259  
Semaine du 25 juin au  
3 juillet 2010