

**Recette de la semaine**



**Artichaut vapeur au beurre aromatisé**

Couper la tige pour niveler la base des artichauts. Ecarter légèrement les feuilles du centre, à l'aide d'une petite cuillère, retirer le foin qui couvre le cœur. Au robot culinaire, mélanger 20 gr beurre, une herbe aromatique, du parmesan, le zeste et le jus d'un citron, le sel, le poivre et l'ail jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Mettre environ 2 c. à tab (30 ml) de beurre citronné au centre de chaque artichaut (réserver le reste du beurre). Déposer les artichauts dans un cuit-vapeur ou dans une casserole contenant une marguerite, couvrir et cuire à la vapeur pendant environ 35 minutes ou jusqu'à ce que les feuilles extérieures se détachent facilement. Mettre le reste du beurre réservé dans un petit bol allant au micro-ondes et le faire fondre. Servir avec les artichauts.

**Recept van de week**



**Artisjok met vinaigrette**

Leg de artisjokken in een bodem kokend water met zout. Voeg eventueel azijn of citroensap toe in ongeveer 30 min (controleren door met een vork aan een blaadje te trekken). Ondersteboven laten uitlekken in vergiet. Vinaigrette bereiden : Fijngesnipperde sjalot, peterselie, honing, mosterd en azijn losroeren. Olie door dit azijnmengsel roeren en zorgen dat alles goed gemengd is. Schik de uitgelekte artisjokken op bordjes en serveer met de vinaigrette die per gast in een klein schaalje apart wordt gegeven. De blaadjes worden aan tafel afgeplukt: trek van onderaf beginnend de blaadjes een voor een uit de artisjok en dompel ze telkens met de vlezig onderkant in de vinaigrette. De bodem is het lekkerste deel van de artisjok: snijd hem in stukjes en geniet ervan met de rest van het sausje.

Editeur responsable : Benoît Ceysens - LA FERME NOS PILIFS - 347 Trassersweg 1120 Bruxelles - www.fermenospilifs.be - TEL 02/262.11.06 - FAX 02/268.62.84

Origine des produits : TouBio (Wanfercée Baulet) Carotte, Topinambour, Pomme de terre, Poireau ; Ferme Kestemont (Lennik) : Laitue, Radis.

**Composition des paniers • inhoud pakket** *sous réserve de modifications éventuelles • aan verandering onderhevig*

PETIT PANIER LÉGUMES - KLEIN GROENTEPAKKET	
Radis - Radijs	BE
Carotte 1.5 kg Wortel	BE
Laitue - Kropsla	BE
Topinambour - Aardpeer	BE

GRAND PANIER LÉGUMES - GROOT GROENTEPAKKET	
Radis - Radijs	BE
Carotte 1 kg Wortel	BE
Laitue - Kropsla	BE
Topinambour - Aardpeer	BE
Betterave rouge cuite - Rodebiet gekookt	FR
Choucroute 500 gr Zuurkool	NL
Pomme de terre - Aardapellen	BE
Artichaut 1kg Artisjok	IT

PETIT PANIER FRUITS - KLEIN FRUITPAKKET	
Pomme - Appel	BE
Kiwi	IT
Clementine	ES
Orange sanguine Sinaas	IT

GRAND PANIER FRUITS - GROOT FRUITPAKKET	
Pomme - Appel	BE
Kiwi	IT
Clementine	ES
Orange sanguine Sinaas	IT
Pamplemousse - Pompelmoes	IT
Noix de Coco (boat)	CI

PETIT PANIER MIXTE - KLEIN GEMENGD PAKKET	
Radis - Radijs	BE
Carotte 1 kg Wortel	BE
Artichaut 1/2 kg Artisjok	IT
Pomme - Appel	BE
Orange sanguine Sinaas	IT

GRAND PANIER MIXTE - GROOT GEMENGD PAKKET	
Radis - Radijs	BE
Carotte 1 kg Wortel	BE
Laitue - Kropsla	BE
Betterave rouge cuite - Rodebiet gekookt	FR
Pomme - Appel	BE
Kiwi	IT
Orange sanguine Sinaas	IT

PANIER SOUPE - SOEPPAKKET	
Echalote 1/2 kg Sjalot	BE
Carotte - Wortel	BE
Pourpier - Postelein	BE

PANIER PROVISIONS - MAXIPAKKET	
Pom.de terre - Aardap.3 kg	BE
Céleri - Selder 2 X	BE
Oignon jaune 2 kg Ui	BE
Poireau - Prei 2 kg	BE
Chicon - Witloof 2 kg	BE
Carotte 2 kg	BE
Chou Mix 2X	BE
<b>15 kg</b>	

Afin de minimiser notre empreinte écologique, nous privilégions, autant que possible, des fruits et légumes de saison cultivés à proximité.



**LA DIFFÉRENCE EST DANS NOTRE NATURE**

- L'épicerie-boulangerie
- La jardinerie
- La ferme d'animation
- L'estaminet
- L'entreprise de jardins
- La manutention

120 emplois adaptés, un encadrement professionnel et un travail de qualité.