



Jeudi 27 mai 2021

S21- Secteur de Chaumont

Bonjour *|FNAME|* *|LNAME|*



L'actualité du Jardin Bio de Vaillant

Depuis 3 ans, la régie Rurale du Plateau travaille en partenariat avec le groupe SEB, entreprise bien connue pour la fabrication d'appareils de cuisson sous pression – la célèbre cocotte-minute - à la création d'un jardin pédagogique dans l'enceinte de l'entreprise Selongéenne. Les légumes cultivés dans ce jardin sont ensuite utilisés par le Chef Bruno qui anime de nombreux ateliers et démonstrations culinaires. Des prestations qui permettent tout à la fois de tester les différentes innovations du groupe en termes de matériel de cuisine et de former les futurs utilisateurs. Cette année, les vaillants jardiniers de la Régie ont planté ou semé céleris, courgettes, pommes de terre, poireaux, poivrons et jachères fleuries aidés par un paysagiste et les élèves du collège de Selongey.

Le site se doit d'être bon et beau !

Avis de recherche

Chaque année le groupe SEB lance un appel à projet interne et solidaire favorisant la lutte contre l'exclusion, le Charity Boost. La volonté du groupe est d'impliquer ses salariés dans ce dispositif. Il y a 1000 € à la clé pour



l'association retenue mais un prérequis incontournable pour candidater : être parrainé par un salarié de l'entreprise SEB. **La Régie Rurale du Plateau recherche donc parmi les adhérents aux paniers bio, un salarié de la SEB qui souhaiterait se mobiliser en parrainant la Régie !**

Nous adressons d'ores et déjà tous nos remerciements à la future marraine ou au futur parrain.

Dans votre panier cette semaine

Légumes BIO fournis par les producteurs associés	Légumes	Unité	Part + (16.33 €)		Part (11.86 €)		1/2 Part (10.58 €)	
			Quantité	Prix	Quantité	Prix	Quantité	Prix
*Jardin bio de Vaillant	Pleurote ou équivalent	kg	0.300	4.66 €	0.300	4.66 €	0.200	3.10 €
Pascal Schwartz	Salade ou équivalent	p	1.000	1.55 €	1.000	1.55 €	1.000	1.55 €
*Jardin bio de Vaillant	Fenouil	kg	0.400	1.86 €	0.400	1.86 €		
Pascal Schwartz	Pomme de terre nouvelle	Kg	1.000	4.66 €	0.500	2.33 €	0.500	2.33 €
*Jardin bio de Vaillant	Radis	b	1.000	2.14 €			1.000	2.14 €
Primaflor	Persil	b	1.000	1.46 €	1.000	1.46 €	1.000	1.46 €

* Les légumes produits par le Jardin Bio de Vaillant sont labellisés

Cliquez sur le bouton ci-dessous pour voir la composition approximative du prochain panier

[Prochain Panier](#)

Le dicton de la semaine

" À la Saint-Ildevert, est mort tout arbre qui n'est point vert."

Le légume de la semaine



La pleurote

Vous les trouverez d'octobre à mars. Ce champignon comestible est très fragile, choisissez-le très frais, charnu et non visqueux. Plus la couleur des chapeaux est claire, plus les **pleurotes** seront frais.

Le **pleurote** gris est le plus fréquent avec sa forme d'huître et sa chair parfumée.

Le genre Pleurotus comprend un groupe de champignons comestibles ligninolytiques (agents de la pourriture fibreuse) ayant des propriétés médicinales et d'importantes applications biotechnologiques et environnementales. La culture des Pleurotus a connu un grand développement ces dernières années surtout pour l'industrie de l'alimentation.

Pleurotus ostreatus est le troisième plus important champignon cultivé à des fins alimentaires. Sur le plan nutritionnel, il a une saveur unique et des propriétés aromatiques, et est considéré comme riche en protéines, fibres, glucides, vitamines et minéraux..

La recette de la semaine

Velouté de pleurotes

Vous avez apprécié cette recette ?

Postez une photo de votre réalisation sur notre [page Facebook](#)

Nos vaillants jardiniers



Nos vaillants cuisiniers sont en atelier ce mercredi 26 mai. Il est animé par Antoine TISSERAND, notre responsable paniers solidaires. Ils concoctent le

velouté de pleurotes dont nous vous donnons la recette cette semaine.
Et vous verrez sur la photo de droite comment poussent nos pleurotes.

Ils soutiennent le Jardin Bio de Vaillant :



Restons en contact



[Facebook](#)



[Site Internet](#)



[Email](#)