



Vendredi 29 Octobre 2021

S43- Secteur de Langres

Bonjour *|FNAME|* *|LNAME|*

L'actualité du Jardin Bio de Vaillant

Il y a quelques semaines, nous vous sollicitons pour expérimenter la fabrication de nectars à base de mirabelles et de quetsches. Un essai réussi d'après les premiers testeurs ! Désormais votre Jardin Bio transformera non seulement les pommes issues de ses vergers ou des vergers que vous voulez bien mettre à notre disposition mais aussi des prunes pour produire un nectar assez concentré en goût que l'on peut boire tel quel ou diluer selon son goût. Soulignons que ce projet est le fruit, sans mauvais jeu de mots, de notre partenariat avec l'association GARE (Groupement des Acteurs Ruraux en Eco-Activités) et l'association des Vergers de Cérès. Ces-derniers déjà bien connus pour leur atelier de presse de pomme à Vaux-sous-Aubigny, se sont équipés cette année d'une raffineuse qui permet de transformer les fruits à noyaux, en nectar. Un grand merci aux bénévoles de cette association qui ont assisté les salariés de la Régie Rurale durant les 4 jours de transformation ainsi qu'aux personnes qui nous ont fait don de leur production de prunes.

Nous vous proposerons de découvrir et déguster notre nectar de mirabelles et quetsches sur commande, comme le jus de pommes, d'ici la fin du mois de novembre.

Dans votre panier cette semaine

Légumes BIO fournis par les producteurs associés	Légumes	Unité	Part + (16.13 €)		Part (13.07 €)		1/2 Part (8.19 €)	
			Quantité	Prix	Quantité	Prix	Quantité	Prix
*Jardin Bio de Vaillant	Celeri rave	KG	1.00	2.81 €	0.50	1.40 €	0.50	1.40 €
*Jardin Bio de Vaillant	Betterave rouge	Kg	0.50	1.16 €	0.50	1.16 €		
ABKBUS	Carotte	KG	1.00	2.48 €	0.50	1.24 €	0.50	1.24 €
*Jardin Bio de Vaillant	Courge	Kg	1.00	2.47 €	1.00	2.47 €	0.50	1.23 €
*Jardin Bio de Vaillant	Mâche	Kg	0.20	3.13 €	0.20	3.13 €		
Aude Cathelat	Pomme de terre	Kg					0.50	0.93 €
*Jardin bio de Vaillant	Radis bottes ou équivalent	B	1.00	2.02 €	1.00	2.02 €		
*Jardin Bio de Vaillant	Tomate cerise ou tomate	B					1.00	2.16 €
*Jardin Bio de Vaillant	Poireaux	Kg	0.50	2.06 €	0.40	1.65 €	0.30	1.23 €

* Les légumes labellisés



La citation de la semaine

On ne peut comprendre la vie qu'en regardant en arrière ; on ne peut la vivre qu'en regardant en avant.

Sören Kierkegaard

Le légume de la semaine



La carotte:

La **Carotte** est une plante bisannuelle de la famille des Apiacées (aussi appelées Ombellifères), largement cultivée pour sa racine pivotante charnue, comestible, de couleur généralement orangée, consommée comme légume. La carotte représente, après la pomme de terre, le principal légume-racine cultivé dans le monde. C'est une racine riche en carotène.

Les recettes de la semaine

Croquette de carottes

Vous avez apprécié cette recette ?

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

Nos vaillants jardiniers



Cette semaine nos vaillants jardiniers ont cueillis les derniers pieds de tomates, la semaine prochaine vous aurez des tomates vertes à confiture ou à sauce.

Ils soutiennent le Jardin Bio de Vaillant :



Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen dans le cadre du programme opérationnel national « Emploi et Inclusion » 2014-2020

Restons en contact



[Facebook](#)



[Site Internet](#)



[Email](#)