

Idée de contenu au MENU des Paniers Bio-Locaux-Hivernaux avec la Ferme Hantée :

Diversité à travers les limites saisonnières, Fréquence estimée de l'offre lors des 10 livraisons de la mi-Novembre à Avril & Valeurs approximatives des portions.

Livraisons sous forme de mini marché vrac avec choix d'échanges.

Bon ApiApétit !

Diversités saisonnière	Fréquence de l'offre	Valeurs approximatives des portions
Transfos biolocales géniales ex: Choucroute, Harissa, Jus Concentré frais, Chips de légumes, Soupe, Vinaigrette	10	5,00 \$
Ail	4	3,50 \$
Aronia congelés	1	5,00 \$
Bettraves	5	3,50 \$
Bok choy	1	3,50 \$
Carottes	10	3,00 \$
Céleri supra nutritif	1	3,00 \$
Céleri-rave	3	3,50 \$
Cerise de terre	1	3,50 \$
Chou de bruxelles	2	3,50 \$
Chou chinois	2	3,50 \$
Chou de savoie	1	3,50 \$
Chou rouge	2	3,50 \$
Chou vert	2	3,50 \$
Chou-rave	1	3,00 \$
Chou-kale	2	3,00 \$
Coriandre	2	2,50 \$
Courges diverses	5	3,50 \$
Échalotes françaises	2	3,50 \$
Épinard	2	4,00 \$
Fenouil	0	3,00 \$
Menthe	2	3,00 \$
Mélange de pousses	10	5,00 \$
Mesclun	4	4,00 \$
Navet blanc	2	3,50 \$
Oignons jaunes	5	3,50 \$
Oignons rouges	2	3,50 \$
Panais	2	4,00 \$
Persil	1	2,50 \$
Poireaux	2	3,50 \$
Pomme de terre blanche ou rouge	5	4,00 \$

Pommes	8	5,00 \$
Rabioles à collet mauve	2	3,50 \$
Radis daïkon	2	3,00 \$
Radis Noir	1	3,00 \$
Radis rose	4	3,50 \$
Rutabaga	3	3,00 \$
Tomates congelées	1	5,00 \$
Topinambourgs	3	3,50 \$
	118	

