



Jardin de Cocagne
Rue Romaine – Lhopiteau 28150 Voves
Carole : 02 37 99 51 61
Jean-Luc : 07 86 00 46 33
Site internet : www.jardinsolibio.fr

Email : solibiovoves@orange.fr
Soli-Bio est producteur de légumes bio, et revendeur de légumes bio, ou en conversion, d'origine française
Pour les légumes produits sur le jardin, le n° de licence ECOCERT est le :
28/109688/60136

L'idée Recette

Ecrasé de butternut ou potimarron aux éclats de châtaignes

Préparation : 15min

Cuisson : 20min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 potimarron ou butternut
- 1 échalote
- 1 briquette de lait concentré non sucré (20 cl)
- 53.5 g de châtaignes cuites
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 2 Sel & Poivre

Préparation :

- Épluchez le [potimarron ou butternut](#) et coupez-le en dés. Épluchez puis émincez l'[échalote](#).
- Dans une casserole, faites suer l'échalote émincée avec l'huile d'olive et une pincée de sel fin. Ajoutez les dés de potimarron, puis faites suer durant 3 min. Ajoutez le [lait concentré non sucré](#), couvrez et cuisez pendant 10 min en remuant régulièrement.
- Enlevez ensuite le couvercle, puis faites réduire intégralement le jus de cuisson.
- Écrasez le tout à l'aide d'un écrase-[purée](#), puis rectifiez l'assaisonnement en sel fin et en poivre du moulin.
- Coupez les [châtaignes](#) cuites en petits cubes et incorporez-les à la préparation.

Panier du mardi 5 décembre

(Sous réserve de changement de dernière minute)

Panier à 11 €

- Carottes : 1.63€
- Pommes : 1.84€
- Lentilles : 1.63€
- Butternut ou potimarron : 3.40€
- Mâche : 2.21€

Panier à 16 €

- Carottes : 2.18€
- Pommes : 3.67€
- Salade frisée : 2.55€
- Lentilles : 2.72€
- Butternut ou potimarron : 3.40€
- Persil : 1.19€

ACTUALITÉS DU JARDIN



Dernier appel pour vos éventuels achats de fin d'année : il nous reste 8 agendas, à 12 €.

Par ailleurs, nous avons toujours deux recettes de confiture préparées par Sandrine, notre « confiturière » préférée !

- Tomates vertes aux épices se marie particulièrement bien avec un foie gras ou un fromage (de chèvre ou non !).
- Potiron orange vous surprendra par sa fraîcheur alliée à une belle douceur : un vrai réconfort par les temps qui courent.

Les deux variétés sont à 4 € le pot. Elles ont été dégustées lors du Forum du réseau national de Cocagne et n'ont reçu que des compliments !

Autre rappel : nous sommes à la recherche de contact pour lancer un financement participatif en février mars 2018, pour collecter, au minimum, les 5 000 € qui nous manquent pour financer l'équipement du forage, vital pour notre survie. Même si vous n'avez pas de connaissance personnelle sur le sujet, vous avez peut-être, dans votre entourage, quelqu'un qui peut nous donner des conseils, et nous sommes preneurs ! Merci d'avance....

Claire Genova 07 86 00 46 31

Le panier de la semaine prochaine
Pomme de terre, chou, carotte, navet, poireaux, céleri-rave

(Sous réserve de changement de dernière minute)