



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

Velouté de roquette

Préparation : 50 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- pdt : 400g
- roquette : 150g
- crème épaisse : 20 cl
- parmesan râpé : 60g
- sel/poivre

Préparation :

- 1 Faire bouillir 1 litre d'eau salée. (on peut aussi ajouter du fond de volaille)
- 2 Ajouter les pommes de terre coupées en dés et la roquette ciselée.
- 3 Laisser cuire 20 minutes, puis mixer.
- 4 Ajouter la crème et le parmesan, poivrer.
- 5 Réchauffer à feu doux.

Panier du Date 14 novembre

(Sous réserve de changement de dernière minute)

Panier à 11 €

- Pdt ALLIANS : 2,04 €
- Oignons jaune : 1,19 €
- Poireaux : 1,16 €
- Choux de Bruxelles : 2,98 €
- Navets : 1,16 €
- Roquette : 2,04 €

Panier à 16 €

- Pdt ALLIANS : 2,04 €
- Oignons jaune : 1,43 €
- Choux de Bruxelles : 4,46 €
- Navets : 2,31 €
- Roquette : 2,04 €
- Mâche : 3,40 €

ACTUALITÉS DU JARDIN

Bonne dégustation



Le panier de la semaine prochaine
Carottes, courge, mâches, misuna, betterave, céleri.

(Sous réserve de changement de dernière minute)