



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

Pot au feu

Préparation : 30 min

Cuisson : 2h

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de viande de bœuf à pot-au-feu (paleron - plat de côtes - gîte)
- Os à moelle 1 par personne
- 5 carottes, 2 poireaux
- 4 navets, 2 morceaux de céleri
- 1 oignon
- 4 clous de girofle, 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- Poivre Sel

Préparation :

• Laver, éplucher tous les légumes, et les couper en morceaux assez gros.

Piquer l'[oignon](#) entier avec les clous de girofle.

Faire bouillir 3 litres d'eau, ajouter tous les légumes, puis le [bouquet garni](#), l'[ail](#), [sel](#), [poivre](#) puis la viande.

Faire cuire le tout pendant environ 2 h 30-3 h, écumer de temps en temps.

1 h avant la fin, ajouter les os à moelle, et mettre du gros sel aux extrémités pour conserver la moelle.

Egoutter les légumes et la viande, et servir bien chaud avec de la moutarde.

Panier du Mardi 12 décembre

(Sous réserve de changement de dernière minute)

Panier à 11 €

- Pomme de terre : 2.04€
- Chou : 2.72€
- Carotte : 0.82€
- Navet boule d'or : 1.29€
- Poireaux : 1.84€
- Céleri-rave : 1.94€

Panier à 16 €

- Pomme de terre : 2.45€
- Chou : 2.72€
- Carotte : 1.63€
- Navet boule d'or : 2.58€
- Poireaux : 3.67€
- Céleri-rave : 2.58€

ACTUALITÉS DU JARDIN

J'ai envoyé hier un « mail fleuve » qui récapitule plusieurs informations données auparavant. Je sais que certaines personnes lisent peu la feuille de chou, et cela se confirme vu le nombre important de réponses reçues en une journée ! Merci à tous, pour votre mobilisation à nos côtés !

Je m'excuse, fidèles lecteurs, de vous avoir fait subir une « relecture »..... C'est en pensant à vous que j'ai inclus des photos inédites dans le message. Le format du document actuel est un peu contraignant... Nous envisageons d'ailleurs de le modifier l'an prochain, pour le rendre plus convivial. C'est un héritage du passé, quand nous mettions un tirage papier dans chaque panier....

Vous imaginez que nous avons fait de belles économies avec l'envoi de mails. Au départ, nous ne voulions pas freiner l'adhésion de personnes n'ayant pas d'accès internet. Au final, cela ne représente que deux personnes sur 230 !

Dans le même registre des économies, nous avons relancé, il y a quelques semaines un inventaire complet des cabas de livraison. L'opération est terminée à ce jour. Chacun d'entre vous a de nouveau 3 sacs avec les étiquettes adéquates. Nous avons considéré qu'il était impossible de déterminer avec précision si les manques venaient de vous ou de nos équipes. De ce fait nous avons tout refait à nos frais.

Vous comprendrez aisément, dans ce contexte, que nous allons, à compter de cette semaine, facturer 0.50€ chaque sac papier que nous devons préparer. Les emballages sont en effet un poste important de dépense et nous faisons « la chasse au gaspi ». Les plus anciens verront la référence.... Si vous avez un doute, dans les semaines qui suivent, sur le nombre de sacs en votre possession, n'hésitez pas à vous manifester pour que nous vérifions ensemble.

Claire Genova 07 86 00 46 31

Le panier de la semaine prochaine

Pomme de terre, Mâche, Carottes, Fenouil,
Pomelos, Roquette, Betteraves

(Sous réserve de changement de dernière minute)