



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

Fèves au jambon

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de fèves fraîches écosées
- 300 g de dé de jambon (un bon talon d'un bon jambon fait l'affaire)
- 300 g de carottes
- un oignon
- persil et ail
- un bouillon de légumes en cube
- Boursin à la tomate

Préparation :

Ecosser les fèves, prévoir 1 kg de fèves fraîches pour récolter 500 g de graines.

Eplucher les carottes, les couper en rondelles.

Découper le talon de jambon en dés.

Rincer les légumes.

Faire fondre de la margarine dans une casserole en fonte.

Faire revenir un oignon, lorsque l'oignon est roux jeter les dés de jambon dans la cocotte comme s'ils étaient des lardons.

Ajouter le mélange de fèves et carottes. Saupoudrer de persil et d'ail haché. Remuer le tout. Ajouter le carré de bouillon de légumes en l'émiettant, mouiller l'ensemble avec un demi-verre d'eau.

Laisser cuire à feu doux durant 30 min.

En fin de cuisson, ajouter à l'ensemble une bonne cuillère de Boursin à la tomate. Remuer l'ensemble. Servir dans la cocotte.

Panier du

Date 16 mai 2017

(Sous réserve de changement de dernière minute)

Panier à 11 €

- Pomelos : 1,28 €
- Carottes botte : 2,55 €
- Pommes de terre : 1,36 €
- Fèves : 2,38 €
- Pates : 3,00 €

Panier à 16 €

- Pomelos : 2,55 €
- Carottes botte : 2,55 €
- Pommes de terre : 1,53 €
- Fèves : 5,10 €
- Epinards : 5,10 €

ACTUALITÉS DU JARDIN

Nous avons eu de la chance samedi ! Vendredi soir, nous étions dans un tourbillon de pluie mêlée à de la grêle... Le jour J, ce n'était pas le grand beau temps, mais nous avons pu profiter de belles éclaircies. Nous sommes tellement pris par nos problèmes d'irrigation que nous avons finalement peu préparé la journée. Plusieurs techniciens se sont succédé au jardin la semaine dernière sans trouver de solutions... Nous avons donc largement improvisé samedi.....

Malgré ces limites, nous sommes particulièrement satisfaits du résultat : nous avons réalisé plus de 800 € de chiffre d'affaires dans la journée ! Nous aurions pu vendre beaucoup plus de plants que ceux que nous avons préparés. L'année prochaine, une vraie « foire aux plants » s'impose, avec beaucoup plus d'espèces à vous proposer.....

Autre signe du succès : il n'y avait plus de crêpes à 15 heures ! Chantal était désolée de ne pas avoir prévu plus de pâte, mais il est toujours difficile de prévoir des quantités précises. A l'inverse, le repas, prévu pour 17 personnes, nous a permis de satisfaire 20 convives....

Bénévoles et salariés de l'association ont permis ce succès : un grand merci !

Petite précision : un adhérent s'inquiétait de ne pas avoir entendu parlé de date pour l'assemblée générale : elle est prévue le vendredi 9 juin à 20 h 30 au lycée Franz stock- Efagrir de Mignéres, et sera suivi d'un apéritif, comme l'an dernier.

Claire Genova
07 86 00 46 31

Le panier de la semaine prochaine
Epinards, carottes botte, pates, courgettes, radis, pommes de terre nouvelles

(Sous réserve de changement de dernière minute)