



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

courgettes/aubergines/tomates

Préparation : 30minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 aubergine
- 2 courgettes moyennes
- 3 tomates moyennes
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de crème légère
- 1 épice (curry, cumin, paprika, piment)
- Basilic
- Sel poivre

Préparation :

En premier lieu, éplucher les courgettes et les découper en petits dés. Faire de même avec l'aubergine et les tomates (on peut enlever la peau ou pas).

Faire revenir l'oignon émincé dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Quand il devient transparent, verser les courgettes et les aubergines. Remuer pour bien mélanger les ingrédients. Laisser cuire à feu moyen, couvert, 3-4 minutes, puis ajouter les tomates et remuer à nouveau. Laisser cuire encore 5 minutes environ puis ajouter le sel, le poivre et les épices (à doser selon les goûts). Bien remuer. Laisser cuire à découvert pendant encore 5 à 10 minutes à feu moyen, en remuant de temps en temps.

En fin de cuisson, rajouter la crème et bien remuer pour la faire s'incorporer au reste de la préparation. Ajuster le sel, poivre et épices et servir.

Panier du

Date 4 juillet 2017

(Sous réserve de changement de dernière minute)

Panier à 11 €

- Salade : 1,53 €
- Concombre : 1,53 €
- Courgettes ; 1,22 €
- Oignons blanc : 1,63 €
- Tomates : 2,04 €
- Pommes de terre : 2,55 €

Panier à 16 €

- Salade : 1,53 €
- Courgettes ; 2,45 €
- Tomates : 4,08 €
- Aubergines : 2,72 €
- Pommes de terre : 2,55 €
- Blettes : 2,45 €

ACTUALITÉS DU JARDIN

Suite et fin du récit de notre fonction d'insertion.

Après la phase de diagnostic et la résolution des problèmes identifiés initialement, Neslihan, notre accompagnatrice socioprofessionnelle, peut commencer le travail de construction du projet personnalisé de chacun de nos maraîchers.

Comme vous vous en doutez, notre objectif n'est pas de former, uniquement, des maraîchers bios ! Les débouchés sur le marché du travail ne le permettraient pas.....

Souvent, tout est à construire ! Pour aider nos salariés à identifier le domaine qui les intéresse, nous avons plusieurs outils à notre disposition. Nous pouvons, entre autre, les mettre en période de stage dans une entreprise du secteur qui semble les attirer. Durant cette période, nous assumons le salaire, il n'y a donc aucun risque pour l'entreprise accueillante. Si l'essai est concluant, nous pouvons mettre en place des formations qui seraient nécessaires pour permettre la recherche directe d'un emploi ou l'entrée en formation qualifiante dans le secteur concerné.

Au final, la sortie de nos maraîchers ressemble à un inventaire à la Prévert : serveur, vendeur, assistant de vie, agent de sécurité, adjoint administratif, ouvrier de la métallurgie, conducteur de minibus, magasinier cariste, cuisinier de collectivité.... Tout est possible !

Au final, nous sommes performants : depuis la création du jardin 62 % des 131 maraîchers qui sont partis du jardin ont réussi à intégrer une formation qualifiante ou à trouver un emploi dans le domaine qui les intéressait.

C'est un très bon résultat, d'autant plus si l'on considère que l'Etat nous donne un objectif de 60 %.

Claire Genova

07 86 00 46 31

Le panier de la semaine prochaine
Tomates, aubergines, courgettes, concombre,
salade, chou rouge

(Sous réserve de changement de dernière minute)