



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 farcies

Préparation : 30minutes

Cuisson : 45 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 800 g de courgettes
- 100 g de champignons
- 600 g de viande hachée de bœuf
- herbes de Provence
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- chapelure
- 4 petites noix de beurre
- sel et poivre

Préparation : Préchauffer le four à 175°C. Mettre dans une sauteuse, l'huile d'olive, l'oignon et l'ail émincés. Faire dorer les ingrédients. Ajouter la viande et quelques minutes après les champignons émincés. Pendant ce temps, couper la courgette en 2 et enlever la chair de la courgette. Couper la chair de la courgette en petits morceaux. Ajouter la chair de la courgette dans la sauteuse avec le reste des ingrédients. Poivrer, saler et ajouter les herbes de Provence. Laisser mijoter quelques minutes Placer la courgette vidée dans un plat rectangulaire. Saler, poivrer et ajouter les herbes de Provence dans le fond de la courgette. Remplir la courgette creuse de la farce. Pour finir, saupoudrer de chapelure les courgettes farcies et mettre par-dessus quelques noisettes de beurre. Mettre dans le four chaud pendant 45 minutes.

Panier du

Date 11 juillet 2017

(Sous réserve de changement de dernière minute)

Panier à 11 €

- Salade : 1,53 €
- Courgettes ; 1,84 €
- Chou rouge : 2,55 €
- Tomates : 2,72 €
- Aubergines : 2,04€

Panier à 16 €

- Salade : 1,53 €
- Concombre : 1,53 €
- Courgettes ; 3,06 €
- Tomates : 5,10 €
- Aubergines : 2,72 €

ACTUALITÉS DU JARDIN

Les tomates voient rouge. Elles arrivent en masse dans vos paniers. ☺



Les Aubergines broient du noir et grossissent à vue d'œil. :



Le panier de la semaine prochaine
Tomates, aubergines, courgettes, concombre, salade, échalotes.

(Sous réserve de changement de dernière minute)