



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

Carottes à la carbonara

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 6 carottes de taille moyenne
- 2 Jaunes d'œufs
- 1 oignon
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 100 g de lardons fumés
- Sel et poivre

Préparation :

Eplucher les carottes et les couper en rondelles.
Découper les oignons en petits morceaux.

Mettre une noix de beurre dans une sauteuse et y faire revenir les 2 légumes durant 3 mn à feu fort.
Ajouter 20 cl d'eau, baisser le feu, couvrir et laisser cuire une dizaine de minutes (vérifier que cela n'attache pas et ajouter de l'eau si nécessaire).

Quand c'est cuit, ajouter les lardons ; les faire cuire 2-3 mn puis sur feu très doux ajouter les jaunes d'œuf mélangés à la crème.

Saler légèrement, poivrez.

Laisser chauffer 3 mn en remuant et servir.

Panier du

Date 26 septembre

(Sous réserve de changement de dernière minute)

Panier à 11 €

- Courgettes : 1,22 €
- Carottes : 2,72 €
- Salade : 1,70 €
- Tomates : 1,70 €
- Oignons rouge : 1,50 €
- Radis : 1,70 €

Panier à 16 €

- Concombre : 1,70 €
- Brocolis : 3,40 €
- Courgettes : 2,45 €
- Salade : 1,70 €
- Oignons rouge : 2,62 €
- Courge : 3,88 €

ACTUALITÉS DU JARDIN

Le jardin communique !

Grâce à l'invitation du Centre d'Economie Rurale France du département (CER France 28), nous allons être présents aux artisanales !

C'est un pari sérieux, vu la fréquentation de cette manifestation gratuite qui dure tout un weekend, du 6 au 9 octobre.

Pour une question d'organisation, je vais assurer la permanence sur le stand durant les 4 jours. Cindy, Jean-Luc et Damien seront mobilisés au jardin pour la préparation de paniers et pour la livraison à Chartreexpo. Nous allons demander aussi à nos maraîchers de participer.

Si le cœur vous en dit, vous êtes aussi conviés à participer à cette grande aventure !

Nous serons deux ateliers chantiers d'insertion sur le même stand : les ateliers des Carnutes présenteront deux de leurs produits. Leur petit modèle de sapin de Noël et des cubes de rangement seront proposés à la vente. Cela nous permettra de présenter nos paniers en partie dans les cubes, compositions qui assureront la décoration du stand.

N'hésitez pas à me contacter pour participer ou si vous avez une idée. Merci d'avance !

Claire Genova 07 86 00 46 31

Le panier de la semaine prochaine

Concombre, brocolis, blette, pomme de terre, salade, poivron, betterave rouge

(Sous réserve de changement de dernière minute)