



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

Frites de Navet Marteau au miel

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- Navet marteau
- Sel
- Poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de miel

Préparation :

Préchauffer le four à 200°

Nettoyé les navets

Coupez les navets en forme de frites.

Mélangez les navets, l'huile d'olive, le miel, le sel, le poivre dans un récipient.

Disposé le tous sur une feuille de cuisson.

Enfournez 20 min

Puis Dégusté.

Panier du Mardi 17 Octobre

(Sous réserve de changement de dernière minute)

Panier à 11 €

- Chou Blanc : 2.55 €
- Courge : 3.23€
- Navets Marteau : 1.22€
- Blettes : 1.90€
- Céleri Rave : 1.62€

Panier à 16 €

- Chou Blanc : 2.55€
- Courge : 3.88 €
- Poivrons : 1.70€
- Navets Marteau : 2.45€
- Blettes : 3.67€
- Persil : 1.53 €

ACTUALITÉS DU JARDIN



Le panier de la semaine prochaine
Pomme de Terre, Carotte, Céleri Rave,
Oignons Rouge, Betterave, Radis,
Poireau

(Sous réserve de changement de