



Panier du Jeudi 9 Novembre

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

Préparation : 30min

Cuisson : 20min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 portions de Poissons (cabillaud, maquereau, sole)
- 2 panais moyens
- 2 carotte
- 1 pomme de terre moyenne
- 1/2 cuillère de bouillon de légumes
- 1 cuillères de parmesan râpé
- 1/2 pot de crème liquide
- Poivre /Sel

Préparation :

Faire cuire les [filets de poisson](#) quelques minutes au court bouillon.

Les égoutter, et émietter dans le fond d'un plat à gratin pour six personnes.

En même temps, faire cuire à la vapeur les panais, [carottes](#) et [pommes](#) de terre coupées en dés.

Quand ils s'écrasent facilement sous la fourchette, les mettre dans un bol, verser la crème et écraser en [purée](#).

Si nécessaire pour la texture, ajouter du jus de cuisson. Saler, poivrer.

Verser la purée par-dessus le poisson dans le plat à gratin. Saupoudrer de parmesan râpé.

Réchauffer au four 20 minutes à feu doux autour de 150°C(thermostat 5) jusqu'à ce que le parmesan soit bien fondu.

Panier à 11.30 €

- Patate douce : 1.43€
- Panais: 1.16€
- Pomme: 2.45€
- Chou chinois: 2.89€
- Carotte: 2.72€

Panier à 16.30 €

- Panais : 2.31€
- Radis Noir: 1.45€
- Pomme: 3.06€
- Salade mélangées : 3.57€
- Chou kale: 3.06€
- Carottes: 2.18€

ACTUALITÉS DU JARDIN

Cette semaine les premières gelées matinales sont arrivées rendant impossible l'utilisation de l'aire de lavage des légumes et retardant les récoltes extérieures

Ces aléas peuvent nous obliger à faire des changements dans vos paniers.

Les légumes de saisons du mois de novembre sont les suivants : Choux, Echalote, Radis, Céleri, Courge, Navet, Panais, Carotte, Poireau, Oignon, Blette, Fenouil, Potimarron.

Un petit rappel : toutes les modifications pour vos paniers doivent nous parvenir au plus tard le vendredi avant 9h pour la semaine suivante.

Face au non-retour d'un certain nombre de sacs tissus nous devons les remplacer par des sacs en papier, ce remplacement génère un coût important pour le jardin.

Nous vous demandons de bien vouloir rapporter les sacs tissus lorsque vous venez prendre vos paniers. D'avance un grand merci de tenir compte de notre demande qui a un caractère économique et écologique.

Pour éviter ces frais supplémentaires, les sacs papiers seront systématiquement facturés 0.50 € par sac à compter de la semaine 47.

Le panier de la semaine prochaine

**Pomme de terre, Oignons jaunes,
Poireaux, Choux frisé, navet,
mâches/roquettes.**

(Sous réserve de changement de dernière minute)