



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

Chou, pommes de terre, carottes à la façon de Madou

Préparation : 35 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 chou
- 5 carottes
- 6 pommes de terre
- 2 beaux oignons
- 1 cube de bouillon
- huile d'olive
- 125 g de lardons
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- 5 baies de genièvre
- sel et poivre
- 1 pincée de 4 épices

Préparation :

Nettoyer le chou en ôtant les grosses feuilles du dessus. Le faire blanchir pendant 5/6 min. Bien l'égoutter en le pressant.

Pendant qu'il s'égoutte faire revenir dans une cocotte en fonte les oignons et les lardons sans faire trop dorer.

Ajouter le chou, les carottes, les pommes de terre.

Emiettez le cube de bouillon, ajouter un bon verre de vin blanc sec, mettre les graines de coriandre, les baies de genièvre, les 4 épices, sel et poivre.

Laisser cuire à feu pas trop fort pendant environ 20 min.

Surveillez le niveau de liquide et rajouter si besoin est du vin blanc et/ou de l'eau. A servir avec un rôti de porc, ou des côtes.

Panier du Mardi 3 Janvier 2017

(Sous réserve de changement de dernière minute)

Panier à 11 €

- Mache : 2.75 €
- pomme de terre (artemis) : 2.04 €
- carotte : 2.89 €
- chou : 2.89 €

Panier à 16 €

- mache : 4.62 €
- pomme de terre (artemis) : 2.04 €
- céleri-rave : 3.15 €
- carotte : 2.89 €
- chou : 2.89 €

ACTUALITÉS DU JARDIN

Bonne Année



Le panier de la semaine prochaine

(Sous réserve de changement de dernière minute)

Poireaux, coulis, pommes de terre, céleri rave, betterave, courge, oignons