



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

Lentilles à la tomate et aux épices

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 60 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de lentilles vertes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de curry
- 1 pot de coulis de tomate (400 g)
- 1 litre de bouillon de bouillon de légumes
- huile d'olive

Préparation :

Éplucher et émincé l'ail et l'oignon.

Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et ajouter le curcuma et le curry.

Lorsque l'huile est chaude, ajouter l'oignon et l'ail.

Ajouter ensuite les lentilles vertes et le coulis de tomate.

Puis, petit à petit, ajouter le bouillon et laisser mijoter à feu doux le temps que les lentilles cuisent et que tout le bouillon soit absorbé (environ 1h).

Remarques :

Il est possible qu'un litre de bouillon ne suffise pas. On peut ajouter de l'eau en fin de cuisson jusqu'à ce que les lentilles soient cuites à notre goût !

Panier du

Mardi 17 janvier 2017

(Sous réserve de changement de dernière minute)

Panier à 11 €

- Mizuna : 2,04 €
- Pot de coulis : 3,49 €
- Pomme opal : 2,45 €
- Carottes : 1,45 €
- Lentilles : 1,36 €

Panier à 16 €

- Mizuna : 4,08 €
- Pommes opal : 3,67 €
- Carotte : 2,89 €
- Lentilles : 2,72 €
- Fenouil : 2,79 €

ACTUALITÉS DU JARDIN

En ce début d'année, nous avons une bonne nouvelle : « Sandrine saveur » redevient point de dépôt à Mainvilliers.

Nous savons que certains d'entre vous attendaient cette annonce. Le jour et l'heure de livraison sont identiques à l'année dernière : le jeudi après-midi de 14 à 19 heures au 7 rue Aristide Briand 28300 Mainvilliers, téléphone 02.34.43.29.14.

Nous sommes à plus de 200 paniers par semaine, mais nous avons un potentiel de développement de 50 paniers supplémentaires. Certes, ce n'est pas Sandrine qui va nous apporter tous ces adhérents supplémentaires mais nous avons d'autres pistes pour développer notre réseau que nous espérons voir aboutir au printemps.

Pour faire face à cette croissance potentielle, nous avançons dans le projet de forage. Il nous manque un financement potentiel, mais c'est un investissement indispensable. Nous envisageons aussi d'agrandir notre surface couverte, mais ce ne sera probablement opérationnel qu'à l'automne.

Bref : des projets !

Claire Genova

07 86 00 46 31

Le panier de la semaine prochaine
Mâches, pommes de terre, chou blanc, kiwis, courge.

(Sous réserve de changement de dernière minute)