



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

Poêlée rapide carottes endives

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 7-8 carottes
- 2 endives
- 1 échalote
- quelques graines de poivre vert (frais si possible)
- 1 pincée de cumin

Préparation :

Faire blondir à feu doux l'échalote dans une poêle avec un peu d'huile.

Pendant ce temps débiter les carottes épluchées en rondelles assez fines, les mettre dans la poêle, à feu plus vif.

Débiter les endives, les mettre dans la poêle.

Remuer vivement jusqu'à que l'ensemble soit bien saisi.

Assaisonner avec le cumin, ajouter les grains de poivre.

Couvrir et laisser cuire à feu très doux pendant 25-20 minutes (éventuellement ajouter un peu d'eau, mais les légumes rendent assez de vapeur pour cuire à l'étouffée).

Panier du Mardi 31 janvier 2017

(Sous réserve de changement de dernière minute)

Panier à 11 €

- Endives : 2,72 €
- Navets : 1,45 €
- Céleri rave : 2,89 €
- Carottes : 2,45 €
- Poireaux : 1,16 €

Panier à 16 €

- Endives : 5,44 €
- Oignons jaune : 2,18 €
- Navets : 2,60 €
- Céleri rave : 2,89 €
- Carottes : 2,72 €

ACTUALITÉS DU JARDIN

C'est le dégel : quelle bonne nouvelle !

L'eau est enfin revenue dans nos locaux. Nous pensons même que la glace qui obstruait nos canalisations était peu invasive ! La preuve, dès vendredi après-midi, nous avons retrouvé l'eau courante.

Les maraîchers travaillent uniquement du lundi au jeudi, en ce moment. De ce fait, le ménage tant attendu n'a débuté que ce matin, lundi 29. Je vous laisse imaginer le plaisir de retrouver des sanitaires dignes de ce nom.....

Pour Jean-Luc aussi c'est plus simple. L'arrachage des poireaux a pu débuter ce matin et le lavage des légumes est nettement moins compliqué.....

En ce moment, nous accueillons 19 salariés en insertion. La semaine dernière l'un d'entre eux est parti : Jérôme a intégré une formation qualifiante de magasinier cariste, c'est notre première sortie positive de l'année.

Nous avons fait le bilan d'insertion de l'an dernier : 70 % des maraîchers qui ont quitté le jardin sont partis pour un emploi ou une formation qualifiante. Bon résultat !

Claire Genova

07 86 00 46 31

Le panier de la semaine prochaine

Radis noir, pommes brebburne, poireaux, flageolets, PdT, topinambour,

(Sous réserve de changement de dernière minute)