



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

Flan de chou rave

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 70 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 choux raves
- 3 œufs
- 300 g de fromage frais
- 1 cuillère à soupe de muscade (ou curry selon les goûts)
- 1 cuillère à café de sel
- poivre
- beurre (pour badigeonner les ramequins ou un plat type Pyrex)

Préparation :

Eplucher les choux-raves, les couper en cubes de 2 cm de côté et les faire cuire au cuit-vapeur 30 mn (ou les faire bouillir 30 mn et les éplucher et les couper ensuite).

Les écraser en purée, puis les mélanger aux autres ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Verser dans les ramequins ou le plat préalablement badigeonné de beurre.

Placer dans un bain-marie, au four, à une température de 200 degrés pendant 40 mn pour les ramequins ou 60 mn pour le plat.

Laisser reposer 5 à 10 mn avant de démouler.

Peut aussi se faire avec des pâtissons ou céleris-raves.

Panier du Mardi 21 février

(Sous réserve de changement de dernière minute)

Panier à 11 €

- Pois cassé : 1,28 €
- Kiwis : 2,04 €
- Mâches : 2,60 €
- Courge : 2,99 €
- Chou rave : 1,70 €

Panier à 16 €

- Pois cassé : 2,55 €
- Kiwis : 3,40 €
- Mâches : 4,13 €
- Courge : 3,74 €
- Chou rave : 1,70 €

ACTUALITÉS DU JARDIN

Bonjour

Suite au printemps 2016 qui fut exécrable, le jardin subit une pénurie de légumes de garde.

Malgré cette situation, nous faisons tout notre possible pour réaliser des paniers de qualité.

Nous comptons sur votre compréhension et votre solidarité pour les mois à venir.

Les premiers plants de tomates sont de sortis



Le panier de la semaine prochaine
Poireaux, carottes, betteraves, amandes, pommes de terre, céleri, chou rouge.

(Sous réserve de changement de dernière minute)