



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-fleur sauce échalote/paprika

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 chou-fleur
- Pour la sauce :
- 3 échalotes
- 25 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 200 g de crème fraîche
- 1/2 bouquet de persil ciselé
- sel, poivre

Préparation :

Nettoyer le chou-fleur sous l'eau froide courante, puis le séparer en petits bouquets. Le mettre ensuite à cuire dans un bain d'eau bouillante salée, puis l'égoutter après cuisson.

Préparer maintenant la sauce :

Peler et hacher finement les échalotes, puis les faire fondre dans une casserole avec 25 g de beurre en veillant à ce qu'il ne colore pas.

Hors du feu, saupoudrer de paprika, saler et poivrer.

Ajouter enfin la crème en mélangeant bien, puis remettre la casserole sous le feu doux et laisser chauffer 3 à 5 min.

Dresser le chou-fleur sur un plat de service chaud, puis le napper de sauce.

Pour la décoration, le saupoudrer de persil ciselé et déguster.

Panier du 07 Mars 2017

(Sous réserve de changement de dernière minute)

Panier à 11 €

- Pommes de terre : 2,04 €
- mâche : 1,53 €
- Echalotes : 0,95 €
- Chou-fleur : 3,06 €
- Pomelos corse : 1,70 €
- Persil : 1,53 €

Panier à 16 €

- Pommes de terre : 2,65 €
- Echalotes : 2,38 €
- Chou-fleur : 3,06 €
- Blettes : 2,55 €
- Pomelos corse : 3,40 €
- Persil : 1,53 €

ACTUALITÉS DU JARDIN

Petite information sur les légumes de saisons du mois de MARS :

Épinard, potimarrons, blettes, céleris, poireaux, panais, choux, navets, oignons blanc, radis noir, radis rose, endives, bientôt dans vos paniers !

La DIRECCTE, service instructeur de l'Etat qui évalue nos résultats d'insertion a revu nos données de sorties pour 2016.

Bonne nouvelle, nous dépassons notre record antérieur de 73%, atteint en 2014, pour atteindre 79 % de sorties dynamiques en 2016, vers un emploi ou une formation qualifiante. Nous dépassons, grâce à ce très bon résultat, les 62% de sorties positives depuis la création du jardin, pour 131 personnes qui sont parties de Soli-Bio.

La pertinence du jardin dans son rôle social se confirme d'année en année. Il nous faut maintenant consolider nos résultats économiques, ce qui va être sans doute plus compliqué.....

Nous allons déjà franchir une étape technique avec le creusement de notre forage, retardé, mais prévu pour la fin du mois. Par la suite, nous espérons trouver des fonds pour augmenter notre surface couverte et réduire ainsi notre dépendance vis-à-vis des conditions climatiques.

De beaux enjeux en perspective.

Claire Genova

07 86 00 46 31

Le panier de la semaine prochaine

Blettes, carottes, pommes, endives, navets, panais.

(Sous réserve de changement de dernière minute)