



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

Moussaka Végétarienne

Préparation : 20min

Cuisson : 1h

Ingrédients (pour personnes) :

- 200Gr de haricots rouges cuits
- 2 aubergines
- 2 tomates
- 2 petits oignons
- 2 branches de persil frais haché
- 1 branche de menthe fraîche hachée
- huile d'olive
- sel / poivre
- béchamel

Préparation :

- 1 l'émincer finement les oignons et le faire fondre dans une poêle avec l'huile d'olive.
Pendant ce temps couper l'aubergine en fines rondelles. L'ajouter dans la poêle.
Pendant ce temps peler la tomate, l'épépiner et couper la chair en dés.
2 Ajouter les dés de tomates, les haricots rouges cuits et les herbes dans la poêle puis poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Écraser légèrement les haricots rouges .
Saler et poivrer. Réserver.
Préchauffer le four à 180°C.
3 Mettre le contenu de la poêle dans un plat à gratin, recouvrir le tout de béchamel, puis parsemer d'emmental, parmesan et chapelure.
Enfourner pour 30 à 40 minutes.

Servir bien chaud avec du persil frais haché pour décorer.

Panier du Date 22 aout

(Sous réserve de changement de dernière minute)

Panier à 11 €

- Radis : 1,70 €
- Oignons rouge : 1,50 €
- Aubergines : 1,77 €
- Tomates : 3,74 €
- Courgettes : 1,84 €

Panier à 16 €

- Radis : 1,70 €
- Poivrons couleur : 3,40 €
- Oignons rouge : 1,68 €
- Aubergines : 2,21 €
- Tomates : 5,10 €
- Concombre: 1,53€

ACTUALITÉS DU JARDIN

Bon courage



Le panier de la semaine prochaine
Tomates, poivrons, aubergines, courgettes,
concombre, salade.

(Sous réserve de changement de dernière minute)