



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

Blettes à l'italienne

Préparation : 10 min

Cuisson : 45 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de blettes
- 400g de tomates
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- Quelques feuilles de basilic
- 4 à 6 cuillerées à soupe de parmesan
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

Préparez les blettes :

Otez la partie verte.

Lavez les cotes (ou cardes) et coupez en morceaux 3 à 4 cm.

Portez une casserole d'eau bouillante à ébullition, salée. Puis ajoutez les cardes de blettes.

Laissez cuire à frémissement pendant 30 min, puis égouttez-les.

Préparez la sauce tomate :

Pressez l'ail et hachez les oignons.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Ajoutez les oignons et faites-les revenir à feu doux pendant 5 à 6 min en remuant. Ajoutez l'ail. Continuez de faire cuire encore 2 minutes en remuant.

Ajoutez les tomates, le laurier, salez et poivrez. Ajoutez les cardes, couvrez à l'aide d'un couvercle. Laissez cuire pendant 15 min à feu doux, en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps :

Ciselez-le finement le basilic.

Parsemez le plat avec le basilic et servez-le avec le parmesan râpé.

Dégustez chaud !

Panier du

5 septembre

(Sous réserve de changement de dernière minute)

Panier à 11 €

- Radis glaçon : 1.70 €
- Poivron Couleur : 1.28 €
- concombre : 1.70 €
- Aubergines : 1.22 €
- Tomate : 2.72 €
- Blettes : 2.04 €

Panier à 16 €

- Radis glaçon : 1.70 €
- Poivrons de Couleur : 2.55 €
- Concombre : 1.70 €
- Aubergines : 2.45 €
- Tomates : 3.40 €
- Blettes : 4.08 €

ACTUALITÉS DU JARDIN

Lundi – Arrivée sur le jardin... Il fait chaud, très chaud ! Alors désherber les carottes en plein soleil, c'est pour le moins... fatigant ! Ouf : une pause boisson fraîche bienvenue... mais pas facile de trouver de l'ombre sur le jardin...

Mardi – Je passe à la préparation des paniers avec Audrey. On pèse, on compte, on vérifie... Tomates, aubergines, oignons, tout y est ! Une chose est sûre, à Soli-bio, on ne vous arnaque ni sur la marchandise, ni sur les quantités ! Et il fait toujours très chaud... On retourne au désherbage des carottes... Dur !!

Mercredi – Je passe à la préparation des plants des épinards avec Maurice et Déborah. Attention, une graine par trou – pas plus, pas moins ! Elles sont petites ces graines !! Un peu de terre, du sable, on tasse, et hop dans la « piscine » pour humidifier le tout... On verra dans quelques mois si on a bien travaillé... Mais au fait, où est la pluie promise par la météo ??? Tant pis, il faut arroser...

Jeudi – Enfin la pluie est tombée, cette nuit ! Ça rafraîchit tout le monde, ça fait du bien aux légumes... mais c'est la gadoue dans les carottes... et avec les degrés en moins, on se tient au chaud dans la serre ! Les paniers sont prêts, alors avec Audrey et Fanny nous partons en tournée de distribution... Chartres, Mainvilliers, Illiers... surtout ne pas oublier un panier ! On compte, on coche, on vérifie et on rentre avec des kilomètres en plus au compteur.

Vendredi – Après la cueillette de quelques légumes, on se prépare pour l'audit de certification ! On désherbe, on nettoie... Mais bon, pas d'inquiétude – on est serein !

Bilan ? Une semaine de stage d'observation très enrichissante ! J'ai non seulement trouvé très intéressant de voir l'envers du décor (parce que bien sûr, je suis adhérente) mais j'ai surtout apprécié les belles rencontres des personnes qui font vivre ce beau jardin. Alors un grand merci à toute l'équipe des maraichers, à Cindy, Claire et Jean-Luc pour leur accueil, leur partage d'expériences et toutes les réponses qu'ils ont apporté à mes questions – j'apprécierai d'autant plus les légumes de mes paniers ☺

Séverine

Le panier de la semaine prochaine

Carotte, pomme de terre, salade, tomate, poivron, aubergine, courgette, oignon rouge.

(Sous réserve de changement de dernière minute)