



**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](http://www.jardinsolibio.fr)**

Email : [solibiovoves@orange.fr](mailto: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 aux légumes

**Préparation** : 30 min

**Cuisson** : 45min

**Ingrédients (pour 6 personnes) :**

#### Ingrédients :

- 1 grosse pomme de terre
- 1 petite courgette (assez fine)
- 1 grosse carotte
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 œufs
- 15 cl de crème fleurette
- 10 cl de lait
- 2 cuillères à soupe de maïzena
- Noix de muscade
- Sel et poivre

#### Préparation :

- Épluchez les légumes. Pour la courgette, laissez une bande sur deux de peau pour avoir un peu de couleur.
- tranchez très finement les légumes.
- Plongez les légumes dans une casserole d'eau bouillante avec le bouillon de volaille et un peu de sel. Laissez cuire pendant 10 à 15 minutes selon l'épaisseur des légumes.
- Préchauffez le four à 210°C, thermostat 7.
- Pendant ce temps, préparez le flan. Dans un saladier, battez les deux œufs avec du sel et du poivre. Ajoutez la crème et le lait, puis saupoudrez de noix de muscade. Tamisez la maïzena et mélangez énergiquement le tout.
- Égouttez les légumes, déposez-les dans un plat puis recouvrez de la préparation de flan et mettez au four pendant 30 minutes. Servez bien chaud.

Panier du

Date 12 septembre

(Sous réserve de changement de dernière minute)

#### Panier à 11 €

- Pomme de terre ( ferme) : 2.04€
- Poivron de couleur : 0.85€
- Concombre : 1.70€
- Carottes : 2.72€
- Oignons jaune : 1.11€
- Salade : 1.53€
- Courgette : 0.82€

#### Panier à 16 €

- Pomme de terre : 2.04€
- Poivron de couleur : 1.70€
- Concombre : 1.70€
- Carotte : 2.72€
- Tomate : 2.72€
- Oignons jaune : 2.21€
- Salade : 1.53€
- Courgette : 1.09€

## ACTUALITÉS DU JARDIN

Les restos du cœur ont repris leur activité la semaine dernière. Avec Voves, c'est une complicité de voisinage : ils viennent chercher nos surplus en direct.

Vos dons sont confiés aux restos d'Auneau où nous tenons la permanence du mardi. Nous livrons en même temps les paniers donnés qui sont distribués le jeudi suivant. Au total, nous avons 20 paniers à leur livrer. Afin de permettre une distribution harmonieuse, nous avons convenu avec la responsable de leur faire parvenir 5 paniers par semaine, à compter de demain, et ce sur 4 semaines. Toute l'équipe d'Auneau vous remercie vivement pour ce geste très apprécié !

Nous avons passé sans encombre le test de suivi Écocert : notre certification est confirmée, et nous avons aussi eu droit aux compliments de la contrôleuse sur le sérieux de l'enregistrement et du classement des données nécessaires. Un compliment de plus à adresser à Damien, notre encadrant technique chargé du plan de culture et de son suivi !

Cette rentrée est marquée par de nouveaux projets : jardin partagé à Lucé, ouverture d'un point de livraison à Rambouillet, participation aux artisanales.... A suivre

Claire Genova  
07 86 00 46 31

**Le panier de la semaine prochaine**

(Sous réserve de changement de dernière minute)