



**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

## Salade de carottes et pommes râpées

**Préparation : 15min**

**Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 6 carottes
- 2 pommes
- quelques brins de ciboulette
- 4 c. à soupe de graines de pavot

Pour la vinaigrette :

- 2 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- 2 c. à soupe de vinaigre de pomme
- 2 c. à soupe de jus de pomme
- sel, poivre

**Préparation :**

Préparez la vinaigrette :

Dans un bol, mélangez à la petite cuillère la moutarde et l'huile. Ajoutez progressivement le vinaigre, le jus de pomme et assaisonnez.

Préparez la salade :

Épluchez les pommes, coupez-les en 4 et retirez les trognons. Lavez et épluchez les carottes. Râpez le tout et versez dans un saladier. Ajoutez la vinaigrette, mélangez, ajoutez les graines de pavot et quelques brins de ciboulette coupés finement. Servez aussitôt.

## Panier du Mardi 23 Janvier

(Sous réserve de changement de dernière minute)

### **Panier à 11 €**

- Céleri : 1.94€
- Courge : 2.58€
- Carotte : 2.72€
- Pomme : 2.45€
- Oignon : 1.02€

### **Panier à 16 €**

- Betteraves : 2.04€
- Courge : 3.88€
- Carotte : 2.72€
- Pomme : 3.06€
- Oignon : 1.53€
- Fenouil : 2.55€

## ACTUALITÉS DU JARDIN

Nouvelle production au jardin.



**Le panier de la semaine prochaine**  
Poireaux, pomme de terre, Chou de Bruxelles, échalote, mâche, flageolets, céleri, Oignon rouge.  
(Sous réserve de changement de dernière minute)