



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

Quiche aux fans de carottes

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 botte de carotte
- 1 pâte brisée
- 1 œuf
- 15 cl de crème liquide
- 15 cl de lait de coco
- 1 oignon / 1 échalote
- 50 g de lardons
- 70 g de gruyère râpé
- Gingembre /Muscade /Cumin /Poivre

Préparation :

- Laver les fans de carottes, enlever les tiges dures, les blanchir 5 minutes à la vapeur. Pendant ce temps, émincer l'oignon, l'échalote, les lardons. Les faire dorer à la poêle. Émincer finement les fans, les répartir sur le fond de tarte avec l'oignon, l'échalote et les lardons. Battre l'œuf avec la crème fraîche, le lait de coco, les épices. Verser sur le fond de tarte garni. Parsemer de gruyère râpé. Puis mettre au four.

Panier du

Mardi 15 mai 2018

(Sous réserve de changement de dernière minute)

Panier à 11.30 €

- Salade : 1.70€
- Poireaux : 1.84€
- Pomme de terre (agria) : 1.22€
- Carotte botte : 1.90€
- Pomme : 2.14€
- Courgette : 2.04€

Panier à 16.30 €

- Salade : 1.70€
- Poireaux : 3.67€
- Pomme de terre (agria) : 2.04€
- Carotte botte : 1.90€
- Pomme : 3.06€
- Courgette : 3.40€

ACTUALITÉS DU JARDIN

Une fois n'est pas coutume, je fais la promotion d'une manifestation qui n'est pas directement liée au jardin, mais qui rassemble de nombreux partenaires qui partagent nos valeurs.

Les plus anciens d'entre vous se rappellent peut être d'une manifestation qui a lieu tous les deux ans chez Claire et Pascal Garros : prise de terre. C'est un festival de land art organisé à la ferme de la basse-cour, exploitation bio et tellement diverse. La culture dans tous ses états, c'est aussi d'actualité chez eux, croyez-moi !

Cette année, prise de terre s'inscrit dans un événement beaucoup plus important : le printemps d'Impact, mené par un collectif de multiples associations qui militent à différents niveaux pour la promotion d'une agriculture plus citoyenne.

Le programme est dans votre panier. Si vous voulez en savoir plus, ou si vous n'avez pas de panier cette semaine, suivez le lien :

<http://www.bassecour.fr/prisedeterre/>

Du 18 au 20 mai, de multiples activités sont proposées, pour tous les âges et pour tous les goûts. Je serai étonnée que vous ne trouviez pas votre bonheur.....

Claire Genova
07 86 00 46 31

Le panier de la semaine prochaine

Thym, salade, courgette, petit pois, carotte, asperge, betterave, concombre.

(Sous réserve de changement de dernière minute)