



# Soli-BIO

le Jardin de Cocagne du Cœur de Beauce

une exploitation maraîchère biologique à vocation d'insertion sociale et professionnelle



## Panier du mardi 18 septembre 2018

*Sous réserve de changement de dernière minute*

**Panier à 11,30 €**

Courgette : 1.62€  
Oignon Rouge : 1.56€  
Courge : 3.93€  
Tomates : 2.14€  
Chou Kale : 1.56€

**Panier à 16,30 €**

Fenouil : 2.21€  
Oignon Rouge : 2.15€  
Courge : 4.64€  
Tomates : 2.14€  
Chou Kale : 2.21€  
Tomates Cerise : 2.50€

## Actualités du jardin

Désolée, c'est encore moi qui tiens la plume, ou le clavier, pour cette semaine.

Les maraîchers sont encore en réflexion et Thiphaine n'est pas là aujourd'hui pour rédiger le texte et choisir la recette.

Les autres maraîchers ont besoin d'encore un peu de temps pour participer à l'aventure....

J'ai réalisé la semaine dernière que je ne crois pas avoir évoqué le partenariat engagé avec l'IME de Champhol qui démarre pour la troisième année.

Les jeunes viennent au jardin récolter, peser les légumes et préparer les paniers de la semaine dont ils vont ensuite assurer la distribution au sein du centre. C'est l'occasion d'échanges avec nos maraîchers et c'est un vrai bonheur de retrouver les mêmes tout au long de l'année, voire d'une année sur l'autre. Les deux plus anciens sont arrivés avec un grand sourire, ravis de faire découvrir le jardin à leurs collègues.

Le succès est tel que l'IME cherche à élargir son action pour développer un point de dépôt.

C'est bien la preuve qu'une initiative particulière peut parfois déboucher sur de vrais développements....

Claire Genova 07 86 00 46 31

## L'idée Recette

### TABOULE AU CHOU KALE

**Préparation : 30min**

**Cuisson : 15min**

**Ingrédients (pour 6 personnes) :**

85 g de boulgour  
3 cuillères à soupe de jus de citron  
1 oignon rouge  
1 bouquet de persil plat  
1 bouquet de coriandre  
1 bouquet de menthe  
2 tomates bien mûres  
1/3 concombre  
3 feuilles de chou Kale (ou 4 plus petites)  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre  
2 cuillères à café de sirop de datte

**Préparation :**

Rincez le [Boulgour](#) sous un filet d'eau froide.

Le faire cuire dans un grand volume d'eau pendant 15 à 20 minutes.

Épluchez et coupez l'[oignon](#) rouge très finement.

Ciselez vos herbes aromatiques avec un couteau.

Coupez le [concombre](#) et les [tomates](#) en petits dés en gardant bien leur jus.

Roulez les feuilles de [chou Kale](#) les unes avec les autres et les couper grossièrement (ne pas le cuire !).

Versez votre boulgour cuit et refroidi dans un grand plat, arrosez-le de jus de citron. Ajoutez vos autres ingrédients et veillez à bien mélanger entre chaque.

Assaisonnement : mélangez l'huile d'olive, le vinaigre de cidre et le sirop de dattes. Gardez votre plat au frais jusqu'au moment de servir.

## Le panier de la semaine

Poivron, patates douce, Chou, Oignon....  
(Sous réserve de changement de dernière minute)

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

Jardin de Cocagne  
Rue Romaine – L'hôpital 28150 Voves  
<http://www.jardinsolibio.fr>  
[solibiovoves@orange.fr](mailto:solibiovoves@orange.fr)  
Carole : 02 37 99 51 61  
Cindy : 07 85 82 75 53