



Soli-BIO



le Jardin de Cocagne du Cœur de Beauce

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

## Panier du Mardi 16 Octobre 2018

*Sous réserve de changement de dernière minute*

**Panier à 11,30 €**

Carotte botte: 2.72€  
Courge Orangetti : 3.57€  
Salade : 1.70€  
Fenouil : 0.92€  
Tomates : 1.96€

**Panier à 16,30 €**

Courge Orangetti : 3.57€  
Patate Douce : 5.95€  
Salade : 1.70€  
Courgette: 1.70€  
Poivron: 2.55€  
Tomates : 4.28€

## Actualités du jardin

Actuellement nous préparons la serre pour cet hiver nous avons planté de la mâche. Nous avons également pleins de semis en cours de la mâche et des choux rave.

Emmanuelle s'intègre très vite, elle a également beaucoup de potentiel cela nous aides beaucoup.

Nous avons eu aussi l'idée de faire une récolte de bouchons en plastiques ceci n'as rien à voir avec les légumes mais c'est pour aider les personnes handicapées.

Donc si vous avez des bouchons qui ne vous servent pas s'il vous plait pensé à nous ☺.

En vous remerciant

TYPHAINE

## L'idée Recette

### Tatin de courge

**Préparation : 15min**

**Cuisson : 1H**

**Ingrédients (pour 4 personnes) :**

1 quartier de courge d'environ 1 kg  
3 poires  
10 feuilles de menthe  
1 pincée de cannelle  
1 filet d'huile d'olive  
1 filet de vinaigre noir de riz au miel  
250 g de farine  
100 g de margarine  
4 portions de fromage de crème

**Préparation :**

Découper la [courge](#) et les poires en petits dés et les faire cuire une petite heure à la vapeur. Il faut qu'un couteau les transperce facilement. Écraser grossièrement pour les réduire en [purée](#) et laisser refroidir.

Hacher la menthe et l'ajouter avec la [cannelle](#). Écumer pour enlever un peu le jus et placer la préparation dans un plat, ajouter un filet d'huile d'olive et de vinaigre de riz noir au miel. Préparer une [pâte brisée](#) en mélangeant la farine, la margarine et les [fromages](#), ajouter une goutte d'huile d'olive, former une boule bien homogène. Laisser reposer une heure au frigo. Recouvrir le plat de la pâte et passer au four préchauffé à 180°C environ pendant 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. On peut manger chaud ou froid.

## Le panier de la semaine

Pomme de terre, Betterave, Oignon, Chou....  
(Sous réserve de changement de dernière minute)