



Soli-BIO

le Jardin de Cocagne du Cœur de Beauce

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



Panier du Mardi 30 Octobre 2018

Sous réserve de changement de dernière minute

Panier à 11,30 €

Panais : 2.15€
Oignon jaunes : 1.78€
Salade : 1.70€
Tomates : 3.58€
Radis noir : 1.52€

Panier à 16,30 €

Panais : 2.98€
Navet : 2.00€
Oignon jaunes : 1.11€
Salade : 1.70€
Brocolis : 5.10€
Courgette : 3.41€

Actualités du jardin

Ça y est le grand froid arrive ☹️ donc nous nous préparons mentalement et physiquement.

Cette semaine nous avons eu la chance de goûter une tarte à la patate douce et aux blettes faites par Cindy c'est très gentil de sa part.

Cette semaine dans vos paniers nous vous avons mis un légume surprise pour vous remercier de votre fidélité.

Mardi avec Cindy et un autre maraîcher nous allons voir et faire le reportage pour voir comment se fait la transformation des légumes en sauce ou coulis donc prochainement nous vous feront partager cette expérience.

En parlant de reportage je vous avais déjà parlé que la chaîne France 3 était venue pour faire une interview pour l'émission MIDI EN France sur le jardin l'émission sera diffusée sur France 3 le 13 novembre vers 11h15.

TYPHAINE

L'idée Recette

Frites de panais au four

Préparation : 15min

Cuisson : 30min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 800g de panais
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de paprika
- sel, poivre

Préparation :

1. Préchauffez le four à th.6-7 (200°C).
2. Epluchez les panais. Coupez-les en frites (environ 1 cm d'épaisseur).
3. Dans une terrine, mélangez l'huile d'olive avec le paprika. Trempez les frites dedans et mélangez pour qu'elles soient bien enrobées.
4. Couvrez la plaque du four avec un papier cuisson. Disposez dessus les frites en les espaçant légèrement.
5. Enfournez pour 30 minutes.
6. Salez, poivrez et servez aussitôt.

Le panier de la semaine

Mâche, Blette, Courge butternut, radis botte...
(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
Carole : 02 37 99 51 61
Cindy : 07 85 82 75 53