



Soli-BIO



le Jardin de Cocagne du Cœur de Beauce
une exploitation maraîchère biologique à vocation d'insertion sociale et professionnelle

Panier du Mardi 27 Novembre 2018

Sous réserve de changement de dernière minute

Panier à 11,30 €

Salade : 1.70€
Pomme de terre : 2.04€
Radis noir : 1.36€
Navet : 1.62€
Chou : 2.76€
Lentille : 1.36€

Panier à 16,30 €

Salade : 1.70€
Pomme de terre : 2.04€
Radis noir : 1.63€
Navet : 3.23€
Chou : 2.76€
Lentille : 2.72€
Persil : 1.53€

Actualités du jardin

Nous avons fait le reportage concernant la soupe vous pouvez le retrouver à l'adresse suivante :
<http://www.jardinsolibio.fr/reportage-a-la-conserverie-06-novembre-2018/>

Comme vous pouvez constater le froid et la pluie sont là, donc nous nous adaptons au climat comme nous pouvons.

Nous avons mis la baignoire pour laver au mieux vos légumes sous la serre.

Nous avons perdu plein de légumes (courges, blettes) dû aux gelées qu'il y a eu la semaine dernière mais cela ne nous a pas empêché de compenser avec d'autres légumes.

L'idée Recette

Couscous de faisan

Préparation : 10min

Cuisson : 25min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de [faisan](#) / 1 os à [moelle](#)
- 4 [navets](#) / 4 [carottes](#)
- 3 [courgettes](#) / 3 [tomates](#) / [chou](#)
- 1 boîte de [pois chiches](#)
- 500 g de semoule
- [ras el hanout](#) / [persil](#) / [oignon](#) / [sel](#) / [poivre](#)

Préparation :

- Coupez les légumes en quatre morceaux chacun, dans le sens de la longueur. Réservez-les dans la partie du milieu du couscoussier.
- Versez la semoule et un peu d'eau afin de l'égrener facilement à l'aide d'une fourchette. Dans la partie basse du couscoussier, versez 150 ml d'eau. Salez et poivrez.
- Déposez alors les morceaux de faisan, les pois chiches, les épices, l'os à moelle, le persil et les oignons. Laissez mijoter l'ensemble à feu vif jusqu'à ébullition. Réduisez le feu, couvrez et laissez cuire 40 minutes.
- Dès ébullition, mettez la partie intermédiaire garnie de légumes et le haut du couscoussier garni de la semoule. Égrenez régulièrement à la fourchette la semoule. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- Dans un grand plat creux, dressez la semoule, puis placez harmonieusement vos légumes et vos morceaux de viande au centre. Arrosez de bouillon brûlant.

Le panier de la semaine

Carotte, Courge, Céleri, Mâche
(Sous réserve de changement de dernière minute)