



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

Soufflé de flageolets

Préparation : 15min

Cuisson : 17min

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 250g flageolet
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de ciboulette
- 1 oignon
- 1 pincées d'ail en poudre
- 1 poignée de gruyère

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Egoutter et rincer abondamment à l'eau chaude les flageolets en boîte. Passer la [purée](#) au tamis (ne jeter pas la peau). Emincer finement l'[oignon](#). Séparer les blancs des jaunes. Mélanger les jaunes d'œufs, la purée de flageolets, l'oignon, la farine, l'huile, la [ciboulette](#), le poivre, le [gruyère](#), le concentré de tomates et l'ail. Monter les blancs en neige. Incorporer délicatement les blancs en neige à la préparation en 3 fois et verser le mélange dans 6 ramequins. Enfourner pour 17 minutes (les [soufflés](#) doivent être liquides au centre) et déguster avec une salade verte.

Panier du Mardi 27 Mars

(Sous réserve de changement de dernière minute)

Panier à 11.30 €

- Persil : 1.53€
- Flageolets : 2.55€
- Oignon jaune : 0.77€
- Poireau : 2.31€
- Barèse : 2.35€
- Céleri Branche : 1.07€

Panier à 16.30 €

- Persil : 1.53€
- Flageolets : 4.34€
- Poireau : 3.47€
- Betterave : 1.84€
- Kiwi : 4.44€

ACTUALITÉS DU JARDIN

Jordan a terminé son stage sans que nous ayons pu entamer les travaux des champs.... Décidément, ce printemps est surprenant !

L'activité maximale du jardin se concentre sur la préparation des plants. Pour le moment, nous suivons notre plan de culture et les commandes de Damien, notre voisin, mais nous allons bientôt débiter les deuxièmes séries de semis, pour vous !

Nous vous proposerons, comme l'an dernier, une livraison dans votre panier, mais nous allons aussi renouveler notre animation : « la culture dans tous ses états ».

Réservez votre samedi 28 avril ! Plusieurs animations sont prévues, avec, entre autre, une foire aux plants. Nos amis « les artistes euréliens » seront aussi de la fête. Au programme, des réjouissances pour les petits et les grands et un barbecue sur réservation.

Nous allons avoir besoin de volontaires pour l'animation de cette journée, mais aussi, de vos talents : n'hésitez pas nous faire des propositions, nous vous accueillerons bien volontiers !

A très vite

Claire Genova
07 86 00 46 31

Le panier de la semaine prochaine
Pomme de terre, barèse, courge, carotte, poireau, pomme

(Sous réserve de changement de dernière minute)