



Panier du Mardi 6 Mars

(Sous réserve de changement de dernière minute)

Panier à 11 €

- Courge musquet : 2.58€
- Oignon jaune : 0.64€
- Persil : 1.53€
- Mâche : 2.55€
- Pomme de terre : 2.04€
- Poireau : 1.36€

Panier à 16 €

- Courge musquet : 3.88€
- Oignon jaune : 1.28€
- Mâche : 5.10€
- Pomme de terre : 1.22€
- Betterave : 1.53€
- Poireau : 2.72€

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

Tajine aux légumes d'hiver

Préparation : 25 min

Cuisson : 30min

Ingrédients (pour personnes) :

- 1 cuillère à café de curry rouge et 1 de cumin
- 2 navets / 3 pommes de terre
- 1 oignon / 1 poireau
- 1 citron / 6 figes sèches
- 1 cuillère à soupe d'huile olive
- 2 gousses d'ail
- 1 poignée d'arachide

Préparation :

Découper la courge en lamelles. Réserver.
Couper le [poireau](#) en tronçon. Réserver.
Couper les navets en petits dés et les pommes de terre en 4. Réserver.
Peler l'[oignon](#) et l'ail. Émincer finement l'oignon. Laisser l'ail entier. Réserver.
Couper le citron en lamelle. Réserver.
Saisir les légumes:
Dans une cocotte, ajouter l'huile et faire rissoler l'oignon. Une fois l'oignon rissolé, ajouté les cubes de [navet](#) et faire de même.
Ajouter ensuite les pommes de terre, le poireau, la courge. Diminuer le feu et ne pas mélanger. Laisser à feu doux 2 minutes.
Faire mijoter :
Recouvrir les légumes d'eau.
Ajouter les [figes](#) coupées en 4, le cumin, l'ail et le sel.
Faire en sorte que tous ces aromates soient immergés dans l'eau, sans remuer les légumes.
Disposer sur la préparation les lamelles de citron et couvrir.
Laisser cuire 30 minutes à feu doux.



Le panier de la semaine prochaine
Radis, blette, poireau, chou blanc, carotte, pomme
(Sous réserve de changement de dernière minute)