



mardi 28 août

(Sous réserve de changement de dernière minute)

Panier à 11.30 €

- Pomme de terre : 2.04€
- Courgette : 0.92€
- Petit poivron : 0.43€
- Poivron : 0.82€
- Oignon rouge : 0.78€
- Betterave : 2.04€
- Tomates : 2.38€
- Aubergine : 1.36€

Panier à 16.30 €

- Pomme de terre : 2.04€
- Courgette : 1.84€
- Petit poivron : 0.85€
- Concombre : 1.70€
- Oignon rouge : 1.56€
- Radis botte 1.70€
- Tomate : 3.74€
- Aubergine 2.38€

ACTUALITÉS DU JARDIN

Bien que j'ai une tendresse toute particulière pour la méditerranée en général et pour le sud-est de la France en particulier, je ne connaissais pas la « riste » d'aubergines.

C'est notre prestataire de conserverie qui nous a suggéré cette recette pour ne pas perdre nos aubergines. Lui-même, maraîcher à la base, connaît le problème de surproduction de ce légume, spécifique de notre étrange saison.

De ce fait, il nous a proposé cette préparation tout à fait adaptée au processus de mise en conserve puis qu'elle demande une longue cuisson.

Nous vous reparlerons de ce produit quand nous le mettrons dans vos paniers. Pour résumer, c'est un accompagnement qui peut se consommer froid ou chaud, à base principalement d'aubergines, un peu de tomates, de l'huile d'olives et des aromates.

Entre la riste et le velouté tomates courgettes, nous vous garantissons du soleil dans vos paniers d'hiver !

Claire Genova
07 86 00 46 31

Le panier de la semaine prochaine

Tomates, poivron, pomme de terre ...

(Sous réserve de changement de dernière minute)

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

Poivrons verts à la tomate

Préparation : 5 min

Cuisson : 30min

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 10 petits poivrons verts
- 10 petites tomates Roma
- 2 gousses d'ail
- sel
- huile d'olive

Préparation :

Couper les tiges des petits poivrons verts et les rincer. Enlever la peau des tomates Roma et les couper en petits dés dans une assiette. Eplucher les 2 gousses d'ail et les couper en deux.

Prendre un faitout, y verser de l'huile d'olive et y faire revenir pendant 2 minutes, les deux gousses d'ail. Y jeter les dés de tomates ainsi que les petits poivrons, saler et mélanger, laisser cuire environ 30 minutes sur feu moyen.