



**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](http://www.jardinsolibio.fr)**

Email : [solibiovoves@orange.fr](mailto: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

## [Tarte au chou rouge et à la carotte](#)

**Préparation :** 30 min

**Cuisson :** 40min

**Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 1 pâte à tarte
- 300g de chou rouge
- 2 carottes
- 15cl de lait
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 3 c à soupe de levure
- 1 grosse c à soupe de fécule de pomme de terre
- 3 pincées de muscade
- 1/2 c à café de cannelle
- 20 cl de crème fraîche
- sel, poivre

**Préparation :**

Emincez finement le chou rouge. Faites-le blanchir dans une grande casserole d'eau bouillante. Egouttez à l'eau froide. Râpez les carottes. Mélangez-les au chou froid.

Dans une casserole hors du feu, diluez la fécule dans le lait. Ajoutez l'huile, la levure, la muscade et la cannelle. Placez sur feu moyen et remuez jusqu'à épaississement. Assaisonnez.

De nouveau hors du feu, ajoutez les légumes et la crème. Coulez la préparation sur la pâte à tarte, enfournez dans un four préchauffé à 200° pour 40 minutes environ.

## Panier du Mardi 20 Février

(Sous réserve de changement de dernière minute)

### Panier à 11 €

- Mâche : 2.55€
- Pâtes : 3.19€
- Betterave : 1.22€
- Chou rouge: 1.45€
- Carotte : 2.18€

### Panier à 16 €

- Pâtes 3.19€
- Betterave : 2.45€
- Chou rouge : 2.89€
- Carotte : 3.54€
- Endive : 3.57€

## ACTUALITÉS DU JARDIN

Plus de neige à l'horizon, nos activités redémarrent après les intempéries. Nous anticipons l'arrivée du printemps afin de vous fournir les meilleurs produits possible pour le reste de l'année.

Nous sommes donc en plein semis tomates, poivrons, oignons et bien d'autres sur nos tables chauffantes. De plus nous avons fait germer nos pommes de terre dans une salle chauffée et maintenant nous commençons à les planter dans une des chapelles de la serre.

Par ailleurs, la récolte d'endive a démarré cette semaine comme vous avez pu le voir sur les réseaux sociaux. En espérant que le goût sera à la hauteur de notre satisfaction visuelle pour cette première récolte au sein du jardin dont nous sommes assez fiers.

Cette feuille de chou vous a été faite par moi-même stagiaire en formation CAPA maraîchage bio. Je m'appelle Jordan Le Marchand moniteur-éducateur de formation, je suis à Soli-bio pour deux semaines en février et deux autres semaines en mars. J'accompagne l'équipe encadrante dans les activités quotidiennes du jardin auprès des ouvriers.

**Le panier de la semaine prochaine**  
Endive, cèleri, poireau, carotte, pomme de terre,  
persil, lentilles

(Sous réserve de changement de dernière minute)