



Soli-BIO

le Jardin de Cocagne du Cœur de Beauce

une exploitation maraîchère biologique à vocation d'insertion sociale et professionnelle



Panier du Jeudi 13 Juin 2019

Panier à 11,30 €

Panier à 16,30 €

Courgette : 2.35€
Concombre : 1.70€
Artichaut : 2.30€
Abricot : 1.62€
Ciboule : 2.89€

Courgette : 4.69€
Blette : 1.84€
Botte aromate : 1.53€
Concombre : 1.70€
Artichaut : 4.59€
Abricot : 1.62€

"Légume" : production du jardin
* : variété ancienne (selon le référentiel)

Actualités du jardin

Un petit rappel, notre Assemblée Générale Ordinaire se tiendra :

Le vendredi 21 juin 2019,

**De 20 heures 30 à 22 heures, à l'auditorium du lycée
Efagrir Franz-Stock, 2 rue des Fleurs 28 630 Mignères**

A l'issue de la réunion, nous vous proposons un petit buffet. Pour le préparer, je vous remercie de nous confirmer votre présence en nous envoyant un mail. L'assemblée Générale est toujours un moment d'échange très important pour nous !

C'est aussi l'occasion d'intégrer de nouveaux membres dans notre Conseil d'Administration. En effet deux anciens adhérents sont partis en cours d'année et nous pouvons accueillir, sans problème, de nouveaux acteurs. Nous avons environ 4 réunions par an, le soir, à partir de 19h 30. Pour faire acte de candidature, rien de plus simple : envoyez-nous un mail !

Nous espérons vous retrouver le 21 !

Claire Genova 07 86 00 46 31

L'idée Recette

Risotto aux légumes verts

Préparation : 30 min

Cuisson : 35 min

Ingrédients (pour 2 personnes) :

400 g de riz
200 g de courgette
200 g de petit pois
200 g de haricot vert
200 g de pointe d'asperge
50 g de beurre
1 oignon
1 l de bouillon de volaille
10 cl de vin blanc
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 cuillère à soupe de basilic haché
Poivre / Sel

Préparation :

Dans une cocotte, faire chauffer le beurre puis faire revenir l'oignon émincé pendant 5 min. Ajouter le riz et le vin blanc.

Lorsque le vin est évaporé, mouiller le riz d'une louche de bouillon. Assaisonner.

Ajouter les petits pois, les courgettes en rondelles, les haricots verts coupés en deux et les pointes d'asperges. Laisser mijoter 20 min en arrosant le tout régulièrement de bouillon. Incorporer le concentré de tomates et le basilic, et faire cuire 3 min.

Le panier de la semaine prochaine

Courgette, haricot, Chou rave...
(Sous réserve de changement de dernière minute)

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

Jardin de Cocagne
Rue Romaine – L'hôpital 28150 Voves

<http://www.jardinsolibio.fr>

solibiovoves@orange.fr

Oumou : 02 37 99 51 61

Cindy : 07 85 82 75 53