



# Soli-BIO

le Jardin de Cocagne du Coeur de Beauce

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



## Panier du mardi 11 septembre 2019

### Panier à 11,30 €

Velouté : 3.74€  
Topinambour \* : 1.48€  
Carotte : 2.31€  
Persil : 1.53€  
Mâche : 1.87€

### Panier à 16,30 €

Velouté : 3.74€  
Poireau : 3.23€  
Mizuna : 4.52€  
Topinambour \* : 2.96€  
Radis Noir : 1.45€

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

## Actualités du jardin

Bonjour,

De nouvelles intempéries de prévues pour cette semaine.

Nous croisons, tous, les doigts pour que cela n'ait aucun impact sur la livraison de vos paniers...

Comme vous pouvez le constater plus haut sur la feuille, nous avons apporté de nouvelles modifications sur la feuille de chou, pour plus de précision:

En blanc, les légumes venant de notre production sur le jardin.

Le petit astérix \*, pour vous indiquer les variétés anciennes de vos paniers.

Voici le lien présentant la transformation de nos légumes en velouté : <http://www.jardinsolibio.fr/reportage-a-la-conserverie-06-novembre-2018/>

En vous souhaitant une bonne dégustation...

Equipe Solibio.

## L'Idée Recette

### TOPINAMBOURS POELES AUX CHAMPIGNONS

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 oignon  
2 gousses d'ail  
125 g de girolles  
125 g de champignons rosés  
400 g de topinambours  
1/2 botte de persil plat frais  
35 g de beurre demi-sel  
1 cuill. À café de baies roses  
Fleur de sel et poivre du moulin

Préparation :

Épluchez et émincez l'oignon.

Pelez, dégermez et émincez finement les gousses d'ail. Grattez les girolles et les champignons rosés et détaillez-les en lamelles. Pelez et lavez les topinambours puis coupez-les en cubes pas trop épais. Lavez, séchez et ciselez le persil.

Dans une sauteuse, faites fondre le beurre, ajoutez l'oignon et l'ail et laissez-les blondir. Ajoutez ensuite les dés de topinambour, enrobez-les de beurre et faites-les cuire à feu doux et à couvert pendant 12 minutes environ. Versez les champignons préparés et poêlez le tout pendant encore environ 10 minutes jusqu'à ce que l'eau des champignons commence à s'évaporer.

Salez, poivrez, ajoutez les baies roses, le persil ciselé et laissez cuire encore 2 minutes.

Pour finir

Servez bien chaud !

## Le panier de la semaine prochaine

Poireaux, fenouil, mâche, pdt, betterave, carotte, blette, persil.

(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 – Lhôpital 28150 Voves

<http://www.jardinsolibio.fr>

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

Oumou : 02 37 99 51 61

Cindy : 07 85 82 75 53