



Panier du Mardi 09 Avril 2019

Panier à 11,30 €

Panier à 16,30 €

Blette : 1.45€
Navet botte : 2.55€
Salade : 1.70€
Asperge : 3.57€
Ciboulette : 1.53€

Blette : 3.23€
Salade : 1.70€
Radis botte : 1.70€
Asperge : 7.65€
Ciboulette : 1.53€

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

Actualités du jardin

Bonjour,

Voici, notre joli tas de compost.

Vous avez l'image mais heureusement pas l'odeur.

Compost de nos voisins à Bisseau.

De quoi nourrir notre terre avant les plantations.

Bonne semaine !!!

L'équipe Solibio



L'idée Recette

BLETTES À L'INDIENNE

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 3 personnes) :

2 piments (facultatifs)
Eau / Huile / Sel (à votre goût)
2 pincée de asafoetida (ou hing)
1 c à s de jus de citron
2 gousses d'ail coupées en morceaux
1 c à s de curry
1 c à c de graines de cumin
1 c à c de curcuma
3 ou 4 branches de blettes coupées en morceaux
(séparer le blanc et le vert)

Préparation :

Faire chauffer de l'huile dans une poêle. Quand l'huile est chaude ajouter les graines de cumin, le piment vert, l'ail et l'asafoetida. Mettre la partie blanche des blettes et mélanger.

Mettre les épices : le curry et le curcuma et mélanger. Ajouter un peu d'eau, couvrir et laisser cuire cette partie pendant 5 ou 6 minutes à feu vif.

Ajouter les feuilles des blettes et mélanger. Ajouter le sel, couvrir et laisser cuire 10 minutes à feu moyen.

A la fin, ajouter le jus de citron et éteindre le feu.

Bon appétit !!!

Le panier de la semaine

Lentilles, radis botte, Soupe, ...

(Sous réserve de changement de dernière minute)