



Soli-BIO

le Jardin de Cocagne du Cœur de Beauce

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



Panier du Mardi 14 mai 2019

Panier à 11,30 €

Panier à 16,30 €

Riste d'aubergine : 4.25€

Flageolet : 0.77€

Carotte botte : 2.72€

Salade : 1.70€

Betterave botte : 1.36€

Riste d'aubergine : 4.25€

Radis botte : 1.70€

Flageolet : 2.55€

Carotte botte : 2.72€

Pousse d'épinard : 4.68€

"Légume" : production du jardin

* : variété ancienne (selon le référentiel)

Actualités du jardin

D'après la météo, nous risquons d'avoir quelques averses samedi prochain, mais, à priori, rien de grave....

Nous serons une cinquantaine au repas, un record ! Par contre, nous avons un souci : nous avons prévu une crêpière de grande taille pour le dessert et, finalement, nous n'avons pas pu l'obtenir.... Nous avons demandé à nos maraîchers de préparer des gâteaux. Si vous avez la possibilité d'en faire cela pourra nous aider pour le goûte, un peu comme dans les kermesses d'école....

Nous aurons la chance d'avoir un guitariste et une chanteuse pour égayer notre journée.

Au niveau des plants, je vais vous envoyer un mail à part, avec la liste des espèces dont nous sommes sûrs et les tarifs. Pas la peine de réserver à l'avance, normalement, nous avons de quoi satisfaire tout le monde.

A samedi, j'espère !

Claire Genova 07 86 00 46 31

L'idée Recette

Tarte aux fanes de betteraves rouges

Préparation : 10 min

Cuisson : 40 min

Ingrédients (pour 8 personnes) :

1 pâte feuilletée

Fanes de 2 betteraves rouges

1 cuillère à soupe de raifort d'Alsace doux

1/2 chorizo

200 g de champignons

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

20 cl de crème fraîche

2 œufs

Poivre /sel

Préparation :

Préparer les champignons : les couper en lamelles et les cuire dans un peu d'huile. Laisser cuire 8 min à couvert. Réserver.

2 Fanes de betteraves rouges : rincer les fanes dans plusieurs eaux et les égoutter. Émincer finement les tiges. Réserver. Couper grossièrement les feuilles et les plonger dans l'eau bouillante pendant 2 min. Les retirer à l'aide d'une écumoire et les placer dans l'eau glacée. Égoutter les feuilles et réserver. Utiliser la même eau bouillante pour plonger les morceaux de tige pendant 3 min. Épurer et réserver.

Chorizo le couper en rondelles. Couper chaque rondelle en 4. Réserver. Appareil: Dans un bol, mélanger les œufs entiers avec la crème fraîche, saler et poivrer.

Étendre la pâte feuilletée dans un moule à tarte et piquer le fond avec une fourchette. Étendre le raifort sur toute la surface. Ajouter les feuilles de fanes essorées et les morceaux de tige. Parsemer de chorizo et de champignons égouttés. Ajouter l'appareil œufs-crème sur toute la surface. Enfourner dans un four préchauffé à 180° pendant 40 min.

Le panier de la semaine

Carotte, courgette, betterave,...

(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

Oumou : 02 37 99 51 61

Cindy : 07 85 82 75 53