



Soli-BIO

le Jardin de Cocagne du Cœur de Beauce

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



Panier du Mardi 02 Juillet 2019

Panier à 11,30 €

Panier à 16,30 €

Pomme de terre : 2.38€
Courgette : 3.13€
Concombre : 1.70€
Fève : 2.18€
Tomates : 1.45€

Pomme de terre : 2.38€
Courgette : 2.35€
Chou rave : 1.36€
Brocolis : 2.30€
Haricot : 5.98€
Tomates : 1.45€

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

Actualités du jardin

ENFIN !!!!!!!



L'idée Recette

SALADE FRAÎCHEUR COURGETTES, TOMATES ET FETA

Préparation : 10 min

Ingrédients (pour 2 personnes) :

1 courgette
2 belles tomates
1/2 oignon rouge
100 gr de feta
1 citron
5 cuillères d'huile d'olive
(Facultatif, si vous aimez le vinaigré) 3 cuillères à
soupe de vinaigre de xérès
Sel et poivre

Préparation :

Lavez vos légumes Épluchez l'oignon rouge.
Coupez les courgettes en petits dés.
Égrenez vos tomates et coupez-les
également en petits dés.
Émincez l'oignon.
Mettez le tout dans un saladier
Coupez également la feta en petits dés et
ajoutez-les aux légumes.
Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive, du sel
et du poivre. Mélangez un coup.
Réservez au frais jusqu'au service.

Le panier de la semaine

Salade, Tomates, Pomme de terre nouvelle,...
(Sous réserve de changement de dernière minute)