



Soli-BIO

le Jardin de Cocagne du Cœur de Beauce

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



Panier du Mardi 09 Juillet 2019

Panier à 11,30 €

Oignons blanc : 1,63€
Courgettes : 1,17€
Haricots vert : 2,18€
Tomates : 2,72€
Aubergines : 1,43€
Salade : 1,70€

Panier à 16,30 €

Courgettes : 4,69€
Tomates : 5,10€
Aubergines : 2,86€
Salade : 1,70€
Oignons rouge : 1,28€

"Légume" : production du jardin

* : variété ancienne (selon le référentiel)

Actualités du jardin

L'été est vraiment là. Pour nos maraîchers, les horaires ont changé. La journée de travail commence dès 7 h 30 pour finir à 15 heures. Bien évidemment, cela permet d'éviter les heures les plus chaudes de la journée. Nous n'hésitons pas, si le besoin s'en fait sentir, à arrêter plus tôt l'après-midi. La température sous la serre peut atteindre des niveaux importants, mais le pire peut être en plein champs, sans vent....

Ce n'est pourtant pas toujours facile de faire prendre conscience à tout le monde de l'importance des mesures de sécurité de bon sens : une casquette, des manches, une bouteille d'eau (nous en avons un stock !), sont obligatoires.

Pour bon nombre d'entre vous, ce sont les vacances ! Notre nombre de panier va chuter drastiquement au moment où le jardin produit au maximum. Pour nous aider, et compenser le manque de ventes, plusieurs solutions : proposer votre panier à une connaissance, en faire don aux restos du cœur, ou encore prendre deux paniers avant de partir ou à votre retour....

Merci d'avance et bonnes vacances !

Claire Genova 07 86 00 46 31

L'idée Recette

GRATIN COURGETTES AUBERGINES ET TOMATES AU COMTE

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 45 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

3 courgettes
1 aubergine
1 tomate
1/2 oignon
1 gousse d'ail
1 brin de thym et de romarin
1 œuf
20 cl de crème fraîche liquide
100 g de comté

1. Préparation : Etape 1

Préchauffer le four à 225°C (thermostat 7-8).

2. Etape 2

Faire revenir 1/2 **oignon** dans l'huile d'olive dans une sauteuse. Laver et couper en dés les **courgettes** puis l'**aubergine** puis les faire colorer durant 15-20 minutes sur feu moyen avec une gousse d'ail coupée finement.

3. Etape 3

Ajouter la **tomate** coupée en dés 5 minutes avant de la cuisson à la sauteuse.

4. Etape 4

Battre un œuf et y incorporer la crème fraîche liquide.

5. Etape 5

Badigeonner d'huile d'olive le fond d'un plat et y disposer les légumes ; ajouter le mélange crème fraîche - œuf et râper le **comté** au-dessus du tout. Enfourner durant 30 minutes.

6. Etape 6

Déguster !

Le panier de la semaine

Pommes de terres nouvelles, aubergines, tomates, salade, oignons rouges (sous réserve de changements 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