



# Soli-BIO

le Jardin de Cocagne du Cœur de Beauce

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



## Panier du mardi 30 juillet 2019

### Panier à 11,30 €

\*Concombre : 1.70€  
Tomates : 3.57€  
Aubergine : 1.50€  
Courgette : 1.50€  
Ciboulette : 1.53€  
Pâtisson : 1.02€

### Panier à 16,30 €

Pomme de terre nouvelle : 3.23€  
\*Concombre : 1.70€  
Tomates : 5.00€  
Aubergine : 2.99€  
Courgette : 2.99€

"Légume" : production du jardin

\* : variété ancienne (selon le référentiel)

## Actualités du jardin

Nous n'osons pas imaginer ce qu'aurait pu être la période de canicule de la semaine dernière sans notre installation d'irrigation toute neuve! Nous n'avons jamais pu arroser aussi bien nos cultures.... Après quelques inquiétudes au démarrage de la cuve et de son équipement, nous avons bien eu quelques frayeurs, mais aujourd'hui nous sommes rassurés sur cette question. Nous avons attendu que les fortes chaleurs cessent pour planter nos poireaux, mais ce sera fait cette semaine, avec la possibilité d'avoir de bien meilleurs résultats cette année. Nos problèmes concernent plus les choux, les navets et toutes les espèces de la même famille qui sont attaqués par des ravageurs incontrôlables cette année en agriculture bio: les altises. Les dégâts sont énormes et généralisés, au point où le groupement de maraîchers bio de la région centre auquel nous appartenons envisage d'en acheter en Bretagne, région moins touchée cette année.

PS : Une erreur dans la transmission des informations a conduit à un changement. Sur les surplus Les tomates livrées étaient des tomates rondes et non des prunes noires.

Claire Genova 07 86 00 46 31

## L'Idée Recette

### Tian à la provençale

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

2 aubergines  
2 courgettes  
3 tomates  
1/2 bouquet de thym frais  
1 gousse d'ail  
huile d'olive  
sel, poivre

Préparation :

ÉTAPE 1

Lavez, séchez les aubergines, les courgettes et les tomates, puis coupez-les en rondelles. Lavez, séchez et ciselez le thym.

ÉTAPE 2

Préchauffez le four th.6 (180°C).

ÉTAPE 3

Frottez l'intérieur d'un plat de cuisson avec la gousse d'ail coupée en 2, puis huilez-le.

ÉTAPE 4

Alternez les rondelles d'aubergines, de tomates et de courgettes. Parsemez de thym et arrosez d'un filet d'huile. Salez et poivrez.

ÉTAPE 5

Faites cuire 40 min.

## Le panier de la semaine prochaine

Tomates, pomme de terre, aubergine,  
courgette...

(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 – L'hôpiteau 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