



Soli-BIO

le Jardin de Cocagne du Coeur de Beauce

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



Panier du Mardi 21 Avril 2020

Panier à 11,30 €

Betteraves : 1,29€
Epinards : 3,57€
Céleris-raves : 2,35€
Radis botte : 1,70€
Salade : 1,70€

Panier à 16,30 €

Navets botte : 2,89€
Betterave : 1,62€
Epinards : 6,43€
Céleris-raves : 2,74€
Radis botte : 1,70€

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

Actualités du jardin

Les Saints de Glace correspondent, selon une croyance populaire qui remonte au Moyen-Age, à une période de **3 jours, en mai, durant laquelle le risque de froid et de gelées est particulièrement important**. Ces 3 saints sont : **Saint Mamert, le 11 mai, Saint Pancrace, le 12 mai, Saint Servais, le 13 mai**.

Ne cherchez pas ces noms dans le calendrier (remanié en 1960 par l'Eglise catholique) : aujourd'hui, vous trouverez à ces dates-là Sainte Estelle, Saint Achille et Sainte Rolande. En pratique, les **statistiques météorologiques prouvent que le risque de gelées n'est pas plus important durant ces 3 jours-là** que durant les jours qui précèdent ou ceux qui suivent. C'est plutôt toute cette période située sur la première quinzaine de mai (et jusqu'à fin mai en montagne ou dans les régions septentrionales) qui est à craindre : en mai, on peut observer des descentes d'air froid sur la France, et lorsque celles-ci coïncident avec une période anticyclonique se traduisant par un **ciel dégagé, notamment la nuit, les températures nocturnes peuvent très vite chuter** et entraîner des gelées (un peu comme au moment de la lune rousse), alors même que les journées sont douces grâce à l'ensoleillement. Il est donc conseillé au jardinier d'**attendre, pour mettre en place les plantes les plus frileuses, que les saints de glace soient passés (donc, raisonnablement, la 2e quinzaine de mai)**. A défaut, il faudra prendre la précaution de protéger les cultures sensibles au gel (notamment au potager) sous un voile d'hivernage ou un tunnel.

Claire Genova 07 86 00 46 31

L'Idée Recette

TAGLIATELLES EPINARDS FROMAGE FRAIS

Préparation : 25min

Cuisson : 20min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

400 g de pâtes "tagliatelles"
400 g d'épinards
300 g de fromage frais
40 g de beurre
10 cl de lait
40 g de gruyère râpé

Préparation :

Faire fondre les épinards dans une sauteuse puis mouiller avec le lait et faire cuire jusqu'à évaporation complète du liquide.

Mettre les pâtes à cuire.

Faire fondre le beurre sur feu très doux puis ajouter le fromage frais battu en crème, le gruyère et les épinards hachés.

Servir les pâtes nappées de sauce épinards fromage frais.

Le panier de la semaine prochaine

Radis ; salade, blette...

(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

Mickael : 02 37 99 51 61

Cindy : 07 85 82 75 53