



# Soli-BIO

le Jardin de Cocagne du Cœur de Beauce

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



## Panier du Mardi 28 mai 2019

Panier à 11,30 €

Panier à 16,30 €

Courgette : 3.13€  
Chou rave : 1.29€  
Pois cassé : 1.49€  
Carotte : 1.90€  
Rhubarbe : 2.86€

Courgette : 3.91€  
Pois cassé : 2.98€  
Carotte : 2.18€  
Rhubarbe : 4.90€  
échalote fraîche : 1.79€

"Légume" : production du jardin

\* : variété ancienne (selon le référentiel)

## Actualités du jardin

Un petit bilan de la journée du 18 mai : nous sommes ravis ! Le journaliste de l'Echo est venu de bonne heure, il n'a pas pu illustrer la fréquentation qui s'est confirmée toute la journée.

Première satisfaction, une dizaine de maraîchers ont été présents, bénévolement, toute la journée. Plusieurs d'entre vous ont même tenu à les remercier pour leur travail, et ils ont été très sensibles à ces témoignages de reconnaissance.

Autre satisfaction : les visites. Sur les trois horaires se sont probablement une cinquantaine de personnes, au total, qui ont monté leur intérêt pour notre action.

Au final, je pense que ce sont plus de 200 personnes qui sont passées, à un moment ou à un autre, sur le jardin, avec une joyeuse bande d'enfants qui se sont visiblement bien amusés !

Le bilan financier est à la hauteur de toute cette effervescence : le chiffre d'affaires de la journée est de 1230 € contre 469 en 2018. Merci !

Claire Genova 07 86 00 46 31

## L'idée Recette

### CHOU-RAVE AUX EPICES

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

2 choux -raves bien frais avec leurs tiges et leurs feuilles

1 gousse d'ail

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à café de curcuma

1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de coco

1 yaourt nature velouté

Feuille de menthe

Préparation :

Otez les tiges des choux puis épluchez-les avec un couteau en enlevant la peau épaisse.

Coupez les choux en petits cubes d'environ 1 cm

Et faites-les cuire à la vapeur (8 à 9 min dans le panier d'une cocotte-minute, c'est parfait).

Séparez les feuilles des tiges. Si besoin, lavez-les puis essorez-les comme une salade.

Regroupez les feuilles sur une planche et hachez-les grossièrement.

Ensuite, émincez l'ail et faites chauffer l'huile dans une poêle puis versez-y les feuilles hachées et l'ail.

Faites revenir 5 min, pas plus, pour que les feuilles restent bien vertes.

Ajoutez le curry, le curcuma et salez.

Ensuite, ajoutez les dés de choux cuits et mélangez bien le tout.

Dans un bol, mélangez le yaourt avec la menthe hachée.

Servez les légumes accompagnés de la sauce.

Avec des pâtes fraîches, voilà un repas du soir simple, vite fait et... couleur soleil !

## Le panier de la semaine

Courgette, betterave, carotte, salade...

(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](mailto:solibiovoves@orange.fr)

Oumou : 02 37 99 51 61

Cindy : 07 85 82 75 53