



Soli-BIO

le Jardin de Cocagne du Cœur de Beauce

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



Panier du Mardi 16 Juin 2020

Panier à 11.30 €

Panier à 16.30 €

Velouté : 3.91€

Gaspacho : 5.02€

Flageolet : 1.09€

Pommes de terre nouvelles :

Pommes de terre nouvelles :
2.31€

2.89€

Courgette : 3.81€

Ciboule : 2.04€

Ciboule : 2.04€

Courgette : 1.52€

Concombre : 1.70€

"Légume" : production du jardin

* : variété ancienne (selon le référentiel)

Actualités du jardin

Même si le climat de ces derniers jours peut nous faire douter de l'arrivée de l'été, il est indéniable que la période des congés estivaux se précise

Quelques précisions pour nos nouveaux adhérents, et un petit rappel pour les plus anciens. L'été, vous êtes nombreux à ne plus prendre de paniers au moment où le jardin produit au maximum. Durant cette période, nous faisons transformer nos légumes à Orléans, chez un collègue maraîcher bio qui a monté sa conserverie artisanale. Nous avons choisi de ne pas vous imposer de nombre de paniers par ans, mais forcément, notre chiffre d'affaires baisse drastiquement.

Pour limiter les pertes, nous vous proposons plusieurs solutions. Utilisez notre souplesse ! Vous pouvez prendre deux paniers avant de partir, ce qui vous fera une réserve de légumes frais, proposer votre panier à une connaissance, ou encore en faire don aux restos du cœur d'Auneau avec lequel nous avons un partenariat : nous leur livrons l'équivalent, au maximum, de 4 paniers par semaine à compter de début septembre jusqu'à épuisement du stock disponible enregistré l'été.

Claire Genova 07 86 00 46 31

L'Idée Recette

PA MUCHIM

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

3 sachets de ciboules
3 c. à s. de sauce soja
2 c. à s. de vinaigre de riz ou vinaigre japonais
2 c. à s. de graine de sésame
1 gousse d'ail
1 c. à s. d'huile de sésame
1 c. à s. d'eau
1 c. à s. de sucre
0,5 c. à c. de poudre de piment rouge

Préparation :

. ÉTAPE 1 :

Retirez les extrémités des ciboules puis détaillez en julienne. Plongez-les 10 minutes dans de l'eau glacée et égouttez.

ÉTAPE 2 :

Dans un petit bol, mélangez le piment coréen moulu, l'ail râpée, l'huile de sésame, l'eau, la sauce soja, le vinaigre de riz, le sucre et les graines de sésame torréfiées.

ÉTAPE 3 :

Dressez la ciboule dans un bol. Versez la sauce dessus et mélangez bien. Parsemez de graines de sésame et servez.

Le panier de la semaine prochaine

Salade, courgette, pomme de terre...

(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'hôpital 28150 Voves

<http://www.jardinsolibio.fr>

solibiovoves@orange.fr

Mickael : 02 37 99 51 61

Cindy : 07 85 82 75 53