



Soli-Bio

le Jardin de Cocagne du Cœur de Beauce

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



Panier du Mardi 25 Juin 2019

Panier à 11,30 €

Panier à 16,30 €

Haricot : 2.18€

Courgette : 1.17€

Oignon Blanc : 1.63€

Cerise : 4.13€

Pomme de terre : 1.87€

Courgette : 2.15€

Blette : 1.84€

Concombre : 1.70€

Cerise : 8.26€

Pomme de terre : 1.87€

"Légume" : production du jardin

* : variété ancienne (selon le référentiel)

Actualités du jardin

Nous n'étions pas nombreux vendredi, pour l'Assemblée Générale Ordinaire, mais les échanges ont été fructueux et finalement longs puisque nous avons fini à plus de 22 heures !

Le bilan de l'année 2018 est malheureusement encore déficitaire, de 18 K€. Si nous analysons les causes de cette perte, nous pouvons résumer la situation de façon simpliste : ce déficit correspond à notre perte de Chiffre d'Affaires de l'année. Cette baisse a deux facteurs principaux : les conditions climatiques de l'été, et, surtout, la période de présence de Mélanie. Cette dernière a même été jusqu'à saboter, consciemment ou pas, certaines productions qui nous ont bien manqué durant six mois (dernier trimestre 2018 et premier trimestre 2019).

La production de conserves nous a permis de limiter les dégâts, surtout en ce début d'année. Néanmoins, l'objectif de 2019 est clair : produire plus pour vendre plus ! Vivement le forage !

Claire Genova 07 86 00 46 31

L'idée Recette

BOLS JAPONAIS

Préparation : 30 min

Cuisson : 25 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

3 pommes de terre nouvelles

1/2 courgette

1 petit oignon

5 c à soupe de sake de cuisine (vin de cuisson, dans les magasins asiatiques, à défaut vin blanc sec)

3 c à soupe d'huile de sésame

2 c à soupe de sauce de soja

2 c à café de sucre en poudre

Préparation :

Pommes de terre nouvelles, lavez-les soigneusement et brossez-les. Taillez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.

Procédez de même pour la courgette.

Faites chauffer l'huile de sésame et faites dorer les pommes de terre à feu vif, avant d'ajouter les courgettes.

Ajoutez ensuite l'oignon en fines lamelles puis le Sake, le sucre et la sauce de soja. Laissez mijoter 5 à 10 minutes à couvert et à feu doux.

Selon la fermeté de vos pommes de terre, vous pouvez ajouter 1/2 verre d'eau, puis poursuivez la cuisson encore 10 à 15 minutes.

On veut obtenir des légumes cuits à cœur sans qu'ils ne s'écrasent et il ne doit presque plus rester de liquide (juste un petit Quand tout est cuit, laissez refroidir dans la poêle ou la casserole, sans couvercle.

Au moment de servir, disposez joliment dans des bols et ajoutez un peu de la sauce de cuisson..

Le panier de la semaine

Pomme de terre, courgette, concombre, ...
(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

Oumou : 02 37 99 51 61

Cindy : 07 85 82 75 53