



Soli-BIO

le Jardin de Cocagne du Cœur de Beauce

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



L'Idée Recette

Gratin de pâtisson

Préparation : 15min

Cuisson : 45 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

2 pâtissons moyens

1 verre de lait

50 g de beurre

3 jaunes d'œuf

70 g de gruyère râpé ou de parmesan + 30 g pour faire gratiner

1 petite cuillère de gingembre

1 cuillère à café de sucre

1 cuillère à soupe de ciboulette

Préparation :

Faites- le cuire 10 min à l'eau.

Puis Epluchez les pâtissons, lavez-les, coupez-les en petits dés.

Faites-les cuire 10 minutes dans 2 verres d'eau salée bouillante et un peu de basilic ou à la vapeur 8 minutes avec 20 cl d'eau salée et un peu de basilic.

Egouttez bien, le pâtisson rend beaucoup d'eau.

Dans une terrine, battez les jaunes d'œufs avec le lait; ajoutez le gruyère râpé, les épices, le sucre. Battez les blanc en neige, insérer délicatement.

Passez votre pâtisson au mixer. Mélangez-le au contenu de la terrine. Ajoutez le beurre en petits morceaux.

Beurrez un plat qui va au four. Versez-y la préparation. Saupoudrez des 30 grammes de gruyère râpé que vous avez réservés, quelques noisettes de beurre, éventuellement un peu de sel.

Faites dorer au four.

Le panier de la semaine prochaine

Tomate, aubergine, courgette...

(Sous réserve de changement de dernière minute)

Panier du Mardi 21 Juillet 2020

Panier à 11,30 €

Panier à 16.30 €

Tomate ronde : 3.40€

Tomates ancienne : 4.51€

Courgette : 1.52€

Aubergine : 3.13€

Pâtisson : 1.70€

Pâtisson : 3.40€

Concombre / Salade : 1.70€

Concombre : 1.70€

Pomme de terre nouvelle :

Pomme de terre nouvelle :

2.31€

2.89€

"Légume" : production du jardin

* : variété ancienne (selon le référentiel)

Actualités du jardin

Quelques-uns d'entre vous sont abonnés à notre page Facebook. Bien souvent, c'est moi qui mets les photos que vous trouvez relativement régulièrement ces derniers temps. J'ai profité de ces occasions pour pointer du doigt le fait que, bien souvent, les légumes que nous dégustons sont des fruits, en termes de physiologie végétale. En effet, il n'y a pas que la tomate qui est un légume/fruit. Quand le légume se développe à partir de la fleur, c'est aussi un fruit !

Par contre, tous les légumes ne sont pas des fruits ! Dans la salade, on mange les feuilles, dans les pommes de terre ou les carottes, la racine, voir la tige pour l'asperge...

Une grande diversité, en somme !

Claire Genova 07 86 00 46 31

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