



Soli-BIO

le Jardin de Cocagne du Coeur de Beauce

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



Panier du mardi 07 janvier 2020

Panier à 11,30 €

Pomme de terre (ferme) : 2.04€

Oignon jaune : 1.11€

Poireaux : 1.94€

Mâches : 2.04€

Betterave : 1.62€

*Mizuna : 1.94€

Panier à 16,30 €

Pomme de terre (ferme) : 2.45€

Oignon jaune : 1.11€

Poireaux : 3.88€

Mâches : 3.40€

Betterave : 1.62€

*Mizuna : 3.23€

"Légume" : production du jardin

* : variété ancienne (selon le référentiel)

Actualités du jardin

Toute l'équipe de Solibio vous souhaite une heureuse année 2020.

Pour cette année, Nous faisons notre maximum pour faire les paniers avec nos propres productions. Mais nous ne sommes pas encore en mesure de fournir toute l'année. C'est pour cela que nous vous informons les paniers avec les conserves, les légumes sec, et les pâtes seront les semaines impaires.

L'Idée Recette

SOUPE DE MIZUNA

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

4 pommes de terre

4 oignons rouges

4 poignées de mizuna

1 l de bouillon de légumes

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 pincées de sel

2 pincées d'herbes de Provence

Préparation :

Couper grossièrement les oignons rouges et les pommes de terre.

Laisser les revenir quelques minutes dans l'huile d'olive avant de jeter dedans les poignées de mizuna préalablement lavées et égouttées.

Mélanger le tout dans la marmite en laissant revenir encore une minute ou deux.

Verser le bouillon dans la marmite. Celui-ci doit recouvrir l'ensemble des ingrédients.

Ajouter un peu de sel et d'herbes de Provence.

Lorsque les pommes de terre sont cuites, arrêter le feu.

Ajouter un filet d'huile d'olive dans l'eau, puis mixer le tout afin qu'il ne reste plus aucun morceau.

A déguster nature, avec un peu de fromage de chèvre à pâte dure émietté par-dessus, ou un filet de crème fraîche.

Le panier de la semaine prochaine

Pois cassé, céleri-rave, panais ...

(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

Virginie : 02 37 99 51 61

Cindy : 07 85 82 75 53