



Soli-BIO

le Jardin de Cocagne du Cœur de Beauce

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



Panier du Mardi 21 Janvier 2020

Panier à 11,30 €

Échalote : 2.81€

Endive : 2.72€

Blette : 1.62€

Courge musquée de

Provence : 1.94€

Pommes : 1.53€

Panier à 16,30 €

Poireaux : 3.23€

Endive : 4.06€

Pomme de terre : 2.04€

Courge musquée de

Provence : 3.23€

Pommes : 3.06€

"Légume" : production du jardin

* : variété ancienne (selon le référentiel)

Actualités du jardin

Ce début d'année est marqué par de nouvelles dynamiques : nous allons pouvoir consolider notre projet d'antenne sur Lèves, avec l'ADSEA. L'appel à projet de la région Centre qui concerne ce type d'initiative est relancé et nous allons être accompagnés pour répondre à toutes les interrogations de l'Etat pour la fin juin.

Autre évolution, la mairie d'Auneau nous a accordé un nouveau local à titre gratuit, qui va nous permettre de développer nos actions grâce à la motivation de plusieurs adhérents de la commune. C'est une nouvelle aventure qui commence.

Nous allons tout faire pour profiter au maximum de notre atout de l'année : nous avons enfin assez d'eau pour irriguer toute la surface disponible à Voves, et c'est la première année en 10 ans d'existence !

Claire Genova 07 86 00 46 31

L'Idée Recette

Endives braisées à la crème et au curry

Préparation : 10 min

Cuisson : 45 min

Ingrédient pour 4 personnes :

20 cl de Crème semi-épaisse

8 endives

50 gr de Beurre

2 c. à café de sucre

Le jus d'un demi-citron

0.5 C. à café de curry en poudre

Sel / poivre

Préparation de la recette :

Lavez-les puis séchez-les. Puis coupez-les en deux dans la longueur et ôtez les cônes au pied (la partie blanche et dure au pied des feuilles).

Faites chauffer le beurre et l'huile dans une sauteuse à feu moyen. Posez-y la moitié des endives et faites-les revenir.

Quand elles commencent à blondir, saupoudrez-les avec la moitié du sucre, salez et poivrez et laissez accentuer la coloration pendant environ deux ou trois minutes.

Réservez cette première moitié et faites de même pour la deuxième moitié des endives.

Réunissez toutes les endives dans une sauteuse, arrosez avec le jus de citron, couvrez et laissez braiser doucement.

En fin de cuisson découvrez et laissez évaporer le jus de cuisson, les endives rejetant plus ou moins de liquide.

Pendant ce temps mélangez la crème semi-épaisse et le curry.

Dès que le jus est bien réduit ajoutez la crème au curry, portez à ébullition est coupez aussitôt. Servez sans attendre.

Le panier de la semaine prochaine

Carotte, Navet, Soupe, ...

(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