



Mardi 3 Janvier 2023

Panier à 12 €

Haricots coco (300g) : 1.20€
 Mesclun (200g) : 3.06€
 Poireaux (900g) : 3.21€
 Radis noirs (500g) : 1.45€
 Topinambours (600g) : 2.55€

Préparation, livraison : 0.53€

Panier à 17 €

Choux de Bruxelles (900g) : 5.36€
 Mesclun (300g) : 4.59€
 Oignons (550g) : 1.87€
 Poireaux (900g) : 3.21€
 Radis noirs (500g) : 1.45€

Préparation, livraison : 0.52€

"Légume" : Production du jardin
 * : Variété ancienne (selon le référentiel)

L'Idée Recette

Soufflé de radis noir

Pour 2 personnes
 Préparation : 30 minutes / Cuisson : 1 heure

Ingrédients :

- 400g de radis noir
- 1.5kg de pomme de terre
- 50g de parmesan
- 1 œuf
- 15cl de lait
- 25g de beurre
- 25g de farine
- Sel et poivre
- ½ cube de bouillon de volaille
- 1 cuillère à café de maïzena

Préparation :

- Versez 1,5 l d'eau dans une casserole avec le bouillon et laissez chauffer pendant 10 minutes.
- Nettoyez les radis noirs et coupez-les en gros dès.
- Épluchez les pommes de terre et coupez-les.
- Après les 10 min d'infusion, ajoutez les radis et les pommes de terre dans le bouillon, puis laissez cuire à feu couvert 40 minutes.
- Égouttez bien. Mixez ensuite pour obtenir une purée. Réservez un peu de bouillon pour éviter une purée trop compacte.
- Pour la béchamel : Faites fondre le beurre dans une casserole puis ajoutez la farine. Remuez avec un fouet et laissez cuire à feu doux pendant 5 à 10 minutes. Ajoutez ensuite le lait. Salez et poivrez. La béchamel est prête quand elle forme une boule assez compacte et collante dans la casserole.
- Hors du feu, mélangez la béchamel avec les jaunes d'œufs, le parmesan râpé et la purée de radis. Préchauffez le four th 6/7 (200°C).
- Montez les blancs en neige avec la maïzena. Incorporez-les délicatement au mélange précédent.
- Versez la préparation dans le moule puis enfournez pour 20 minutes.

Actualités du jardin

**Nous vous souhaitons
 une belle et heureuse
 année 2023 !**



Nous avons joyeusement fêté Noël avec tous les salariés avant notre fermeture annuelle, en dégustant des plats cuisinés par notre équipe de Lèves avec nos légumes produits à Voves 😊

Que cette année permette à Soli-Bio de continuer à se développer grâce à votre précieux soutien !

Astuce écolo ou jardinage

Privilégiez le co-voiturage, les transports en commun, le vélo et la marche à pied.

En plus d'être bon pour notre planète, c'est mieux pour votre portefeuille.

Le panier de la semaine prochaine

Carottes, céleri-branche, choux de Bruxelles, haricots coco, oignons, pommes de terre, salade, topinambours (sous réserve de changement de dernière minute)