



FEUILLE DE CHOU

8-14 janvier 2024



Votre Panier

Panier à 8,50€

Carottes (520g)

Navets (350g)

Poireaux (800g)

PdT (700g)

(*) Production du jardin

Panier à 12€

Carottes (600g)

Navets (500g)

Poireaux (1kg)

PdT (780g)

Radis d'hiver (500g)

Panier à 17€

Carottes (740g)

Navets (700g)

Oignons jaunes (1kg)

Poireaux (1kg)

PdT (1,2kg)

Radis noir (500g)

L'Idée Recette

Carottes et navets glacés

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn – Cuisson : 40 mn

Ingrédients :

- 400g de carottes
- 400g de navets
- 40g de beurre
- 2 cuillères à soupe de sucre
- Sel et poivre
- Thym

Recette :

- Éplucher les légumes, les laver et les couper en forme de gros bâtonnets ;
- Dans une sauteuse, répartir les légumes sur une épaisseur puis ajouter un morceau de beurre, le sucre, le sel, le poivre et le thym ;
- Ajouter l'eau juste pour les recouvrir et mettre à cuire à feu modéré jusqu'à évaporation de l'eau de cuisson en remuant de temps en temps pour napper les légumes avec le jus ;
- Quand l'eau est évaporée, les légumes doivent être cuits, légèrement fermes et brillants de jus. Prolonger au besoin la cuisson en retirant du liquide ou bien rajouter un peu d'eau ;
- Servir les légumes en garniture avec le jus de viande (blanquette ou bœuf bourguignon par exemple).

Actualités

Bonjour à tous,

Le jardin est sous la neige ce matin !

Plusieurs salariés n'ont pas pu venir et les livraisons sont plus longues que d'habitude. Nous sommes désolés mais les paniers de l'agglomération chartraine normalement livrés le mardi ne seront livrés que jeudi.

En ce début d'année, suite à de nombreux changements au sein de la gouvernance et de l'équipe de salariés permanents de Soli-Bio, l'équipe et les administrateurs sont accompagnés sur plusieurs semaines par une formatrice, Hannah Beaumont, pour consolider collectivement la stratégie pluriannuelle de l'association. C'est l'opportunité de mieux se connaître et de partager des moments de convivialité.

Afin de vous donner l'occasion de mieux connaître toute l'équipe, des journées de solidarité seront organisées cette année, vous permettant de venir donner un coup de main au jardin : dates à venir...

Astuce écolo ou jardinage

Paillez votre jardin pour protéger les plantes du froid : avec de la paille, des feuilles mortes, du chanvre, du miscanthus par exemple.

La semaine prochaine

Carottes, chou de Milan, navets, oignons jaunes, poireaux, pommes de terre, radis d'hiver, topinambours (sous réserve de changement)