



Mardi 10 Janvier 2023

Panier à 12 €

Carottes (570g) : 1.85€
Choux de Bruxelles (450g) : 2.68€
Oignons rouges (500g) : 1.70€
Pommes (800g) : 2.99€
Pommes de terre (1kg) : 2.25€

Préparation, livraison : 0.53€

Panier à 17 €

Carottes (650g) : 2.11€
Céleri-branche (600g) : 2.70€
Haricots coco (350g) : 1.40€
Pommes (1,1kg) : 4.56€
Pommes de terre (1,2kg) : 2.25€
Topinambours (800g) : 3.40€

Préparation, livraison : 0.58€

"Légume" : Production du jardin

* : Variété ancienne (selon le référentiel)

Actualités du jardin

Le manger sain et bio à la portée de tous

Un bel article paru dans l'Echo Républicain vendredi dernier (en pièce jointe de ce mail) met en valeur nos nouvelles activités de Lèves : conserverie, traiteur et ateliers cuisine.

« Pour diversifier les débouchés de sa production maraîchère et les perspectives d'insertion de ses salariés, Soli-Bio a ouvert un atelier de transformation à Lèves. »



Alain (à gauche) qui vient de la chaudronnerie et Philippe, de la peinture, en pleine préparation d'une tarte aux oignons.

Astuce écolo ou jardinage

Le saviez-vous ? Pour conserver plus longtemps vos carottes, couper les fanes avant de les ranger dans votre frigidaire.

L'Idée Recette

Madeleines aux carottes

Pour 70 madeleines

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

- 100g de carottes finement râpées
- 2 œufs
- 100g de farine
- 80g de sucre
- 4 cuillères à soupe de lait
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 sachet de levure chimique

Préparation :

- Battre les œufs avec un fouet dans un saladier
- Incorporer la farine, la levure, le sucre, l'huile et le lait puis bien mélanger
- Eplucher les carottes, les râper puis les ajouter au mélange
- Laisser le mélange au réfrigérateur au moins 2h
- Si le mélange est épais à la sortie du réfrigérateur, ajouter 2 cuillères à soupe de lait supplémentaire et mélanger bien
- Verser la pâte dans des moules à madeleines
- Enfourner environ 15 minutes dans le four préchauffé à 180 degrés

Le panier de la semaine prochaine

Echalotes, endives, céleri-branche, poireaux, pommes, radis noirs, salade
(sous réserve de changement de dernière minute)