



Mardi 14 Février 2023

Panier à 8,50€

Chou (1/2)

Courge (450g)

Poireaux (500g)

Pommes (500g)

Rutabaga (250g)

Panier à 12€

Chou (1/2)

Courge (750g)

Poireaux (800g)

Pommes (750g)

Radis noir (400g)

Panier à 17€

Chou (1 pièce)

Courge (1 kg)

Poireaux (1 kg)

Pommes (1kg)

Betteraves (500g)

(*) Production du jardin

Actualités du jardin

Bonjour à tous,

M. François Millien est notre nouveau Président. Il apporte une expérience précieuse du monde associatif qui va nous aider à consolider le fonctionnement et les projets de Soli-Bio.

M. Xavier Morisseau, qui a été Président de Soli-Bio depuis sa création en 2010, est maintenant Vice-Président. Nous le remercions profondément pour son engagement au cours de toutes ces années et pour avoir réussi à faire vivre Soli-Bio malgré les nombreuses difficultés rencontrées.

Nous sommes heureux que M. Morisseau puisse continuer à soutenir Soli-Bio par son savoir et son expertise.

Et plus concrètement, voici notre production d'endives poussant en pleine terre – ce qui les rend moins amères 😊

Bonne semaine à tous !



Astuce écolo ou jardinage

Évitez les produits contenant de l'huile de palme.

Les produits industriels en contiennent souvent, mais sa production entraîne de vastes déforestations.

L'Idée Recette

Pesto aux verts de poireau

Pour 8 personnes

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 10 minutes

Ingrédients :

- Environ 200g de verts de poireaux
- Environ 40g d'huile d'olive
- Environ 30g de noix de cajou (peut être remplacé par des amandes ou pignons de pin)
- Une petite gousse d'ail
- Sel et poivre

Préparation :

- Lavez les verts de poireaux
- Enlevez les morceaux de feuilles abimées
- Coupez les verts en morceaux (pas besoin de les couper finement), réservez
- Épluchez la gousse d'ail et émincez-le grossièrement, réservez
- Dans une petite casserole, faites chauffer la moitié de l'huile
- Ajoutez l'ail puis les verts de poireaux
- À feu moyen, faites cuire le tout en couvrant et mélangeant de temps en temps
- Au bout de 5 minutes, ajoutez les noix de cajou puis le sel et le poivre selon votre goût
- Poursuivez la cuisson encore 4-5 minutes en remuant de temps en temps
- Retirez du feu
- Transférez le mélange dans le récipient adapté à votre mixeur
- Ajoutez le reste d'huile et mixez bien le tout
- Transférer le mélange dans un petit bol, c'est prêt !

Le panier de la semaine prochaine

Carottes, chou rave, mâche, navet botte, pommes de terre, chou rave
(sous réserve de changement de dernière minute)