



FEUILLE DE CHOU

12-18 février 2024



Votre Panier

Panier à 8,50€

Courge (250g)

Navets violets (300g)

PdT (250g)

Mâche (350g)

Panier à 12€

Courge (500g)

Navets violets (500g)

Poireaux (650g)

Radis noirs (450g)

Mesclun (200g)

Panier à 17€

Courge (1kg)

Navets violets (500g)

Poireaux (1kg)

Radis noirs (400g)

Mesclun (300g)

(*) Production du jardin

Actualités

Bonjour à tous,

Le premier atelier du Défi Alimentation a eu lieu samedi à Voves. Quatre autres ateliers cuisine ainsi qu'un atelier maraîchage sur la parcelle de Soli-Bio sont prévus jusqu'en juillet 2024 ; n'hésitez pas à participer !



Cette semaine, nous commençons un cycle de nombreux ateliers cuisine avec des enfants et des collégiens. Nous accueillerons au Compa les établissements scolaires suivants de février à juillet :

- Ecoles maternelles d'Amilly, de Saint Piat et du Grand Jardin de Chartres
- Ecoles primaires de Rouvray-Saint-Denis, Ouarville, Jules Ferry de Chartres et Jean Zay de Mainvilliers
- Collèges Jean Monnet de Luisant et Sainte Marie de Chartres

Astuce écolo ou jardinage

Contribuez à réutiliser des objets en vous rendant aux recycleries de Mainvilliers ou de Gellainville.

L'Idée Recette

Risotto d'hiver : carottes, courge et navets

Pour 2 personnes

Préparation : 10 mn – Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

- 100 g riz arborio spécial risotto
- 1 oignon rouge
- 200g courge
- 1 navet
- 1 carotte
- Bouillon
- Poivre
- Curry et cumin
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Recette :

- Émincer l'oignon très finement.
- Éplucher la courge, la carotte et le navet et les couper en petits morceaux. Plus ils seront petits, plus ils seront fondants.
- Dans une sauteuse, mettre l'huile, le riz et l'oignon puis faire cuire pendant 3-4 minutes en remuant régulièrement.
- Ajouter les légumes coupés finement, mélanger et faire cuire 2 minutes.
- Recouvrir de bouillon à hauteur et laisser cuire pendant 30 minutes (rajouter du bouillon si besoin)
- Assaisonner et servir bien chaud !

La semaine prochaine

Carottes, endives, igname, oignons rouges, patates douces (sous réserve de changement)