



Mardi 21 Février 2023

Panier à 8,50€

Carottes (600g)
PdT (550g)
Mâche (110g)
Navets (1 botte)
ou pommes (700g)

Panier à 12€

Carottes (700g)
PdT (650g)
Mâche (150g)
Navets (1 botte)
ou pommes (700g)
Chou rave (1 pièce)

Panier à 17€

Carottes (800g)
PdT (700g)
Mâche (290g)
Navets (1 botte)
ou pommes (700g)
Chou rave (1 pièce)

(* Production du jardin

Actualités du jardin

Bonjour à tous,

Nous préparons la haute saison : pose de l'irrigation dans notre nouvelle serre, achats des semences, etc.



Novabiom nous a gracieusement offert du miscanthus broyé (cf. photo) qui est un excellent paillage, ce qui sera particulièrement utile pour réduire les besoins en eau en cas de fortes températures.



A Lèves, nous avons accueilli des jeunes de l'aide sociale à l'enfance pour un atelier cuisine pendant leurs vacances scolaires. Ils étaient ravis de découvrir et goûter nos légumes.

Astuce écolo ou jardinage

Privilégiez les achats de seconde main plutôt que les produits neufs.

L'idée Recette

Chou rave poêlé

Recette rapide et simple pour changer du chou rave râpé

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes / Cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- Chou rave
- Persil
- Huile

Préparation :

- Peler le chou rave et le trancher assez finement.
- Le faire mijoter à feu doux dans une poêle avec de l'huile d'olive ou à défaut du beurre (au besoin avec un couvercle pour bien attendrir toutes les tranches).
- Sur la fin, ôter le couvercle et faire dorer à feu moyen quelques instants. On peut finir en ajoutant un peu de persil.
- On obtient un accompagnement tendre au goût délicat.

Bon appétit !

Le panier de la semaine prochaine

Betteraves, endives, patates douces, poireaux, pommes, etc.

(sous réserve de changement de dernière minute)