



Votre Panier

<u>Panier à 8,50€</u>	<u>Panier à 12€</u>	<u>Panier à 17€</u>
Courge (part de 1kg)	Courge (part de 1kg)	Céleri branche (900g)
Lentilles vertes (250g)	Haricots coco (250g)	Courge sucrine (1kg)
Radis (1 botte)	Mesclun (150g)	Haricots coco (500g)
Topinambours (170g)	Radis (1 botte)	Radis (1 botte)
	Topinambours (450g)	Salade (2 pièces)

Actualités

Bonjour à tous,

Cette semaine, vous goûterez aux légumineuses de **Trésors de Beauce** dans vos paniers : haricots coco et lentilles vertes. Vous soutenez ainsi d'autres producteurs bio et locaux.

Au premier atelier du **Défi Alimentation** qui se tient à Janville cette année, les participants ont réalisé un **maki beauceron** avec des légumes de Soli-Bio : chou, poireaux et pommes de terre. Une invention qui a beaucoup plu !

Si vous souhaitez vous **inscrire aux prochains ateliers**, le programme est ci-dessous.



L'Idée Recette

Haricots coco à la tomate

Pour 4 personnes

Préparation : 30 mn – Cuisson : 1h30 mn



Ingrédients :

- 300g de haricots coco
- 400g de tomates concassées
- 100g d'oignons
- 2 branches de céleri
- 2 branches de thym
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Recette :

- La veille, mettez les haricots secs à tremper dans un saladier rempli d'eau froide. Laissez-les toute une nuit.
- Le lendemain, égouttez-les, mettez-les dans une grande casserole avec une cuillerée à soupe de gros sel et recouvrez d'eau froide. Portez à ébullition à feu vif et laissez bouillir 10 min, puis égouttez les haricots.
- Versez un bon trait d'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez l'oignon préalablement épluché et ciselé. Faites-le suer puis ajoutez le céleri branche lavé et coupé en fines rondelles (ou en petits dés). Faites revenir quelques instants puis ajoutez les haricots, le thym et la tomate concassée. Ajoutez de l'eau à niveau et baissez le feu à moyen-doux.
- Laissez mijoter le tout pendant 1 h. La préparation doit mijoter à petits bouillons.
- Goûtez et rectifiez l'assaisonnement puis servez sans tarder.