



Votre Panier

Panier à 8,50€

Blettes (300g)
Carottes (700g)
Poireaux (450g)
PdT (1kg)

Panier à 12€

Aromates
(1 bouquet)
Carottes (500g)
Chou pontoise
(1 pièce)
Poireaux (500g)
PdT (1kg)

Panier à 17€

Carottes (550g)
Coulis de tomates
(450mL)
Mâche (300g)
Navets (500g)
PdT (1,5kg)

Actualités

Bonjour à tous,

Laura Jouffrieau, encadrante maraîchère au jardin depuis un an, a quitté Soli-Bio en fin de semaine dernière pour de nouveaux horizons. **Maryline Beldame et Malvina Soliveres** sont nos deux encadrantes.

N'hésitez pas à faire passer le message : nous avons ouvert **un nouveau point de dépôt au Jardin 2 David à Janville !**

Les participants du CCAS de Mainvilliers à l'atelier cuisine de la semaine dernière se sont régalés des légumes du jardin et d'un dessert aux pommes caramélisées (ci-dessous).



Bonne semaine à tous

L'Idée Recette

Salade tiède de poireaux aux carottes

Pour 2 personnes

Préparation : 10 mn - Cuisson : 20 mn

Une salade hivernale, agrémentée de cognac et de miel. À déguster tiède.



Ingrédients

- 1 poireau
- 4 carottes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 3 cuillères à soupe de cognac
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- Sel et poivre

Recette :

- Lavez les légumes.
- Pelez les carottes et coupez-les en bâtonnets. Coupez la partie haute du vert du poireau. Coupez le reste en bâtonnets.
- Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile. Ajoutez les carottes et 3 c. à s. d'eau. Faites cuire à feu vif pendant 5 minutes. Ajoutez le poireau. Laissez cuire 10 minutes. Ajoutez le miel, le vinaigre et le cognac. Prolongez la cuisson quelques minutes.
- Salez et poivrez. Servez tiède.

La semaine prochaine :

Blettes, céleri branche, chou cabu, chou rave, **premières endives**, épinards, mâche, mesclun, poireaux, salade sucrine