



# FEUILLE DE CHOU

4-10 mars 2024



## Votre Panier

### Panier à 8,50€

Courge (1/2 pièce)

Echalotes (250g)

Patates douces (530g)

Salade (1 pièce)

### Panier à 12€

Blettes (200g)

Courge (1/2 pièce)

Echalotes (200g)

Pickles de cornichons

Patates douces (500g)

### Panier à 17€

Blettes (300g)

Courge (1 pièce)

Echalotes (260g)

Pickles de cornichons

Patates douces (950g)

(\*) Production du jardin

## Actualités

Bonjour à tous,

Nous avons le plaisir d'accueillir **Laura Jouffrieau comme nouvelle encadrante maraîchère**. Son expérience de maraîchère sur une autre ferme biologique du département et sa formation en plantes à parfums, aromatiques et médicinales sont précieuses pour le jardin. Toute l'équipe est ravie de l'accueillir comme salariée permanente de Soli-Bio, suite à un stage en janvier dernier !

Nous avons fait appel à l'expertise de Thomas Courties, Président de l'Association des Semeurs et Planteurs d'Arbres (ASPA), nouvellement créée en novembre 2023, pour nous aider à **concevoir et planter des haies** sur notre parcelle maraîchère, avec plusieurs objectifs : briser le vent, offrir de l'ombre à l'équipe en plein été et diversifier notre production (baies, noisettes, etc...). Projet à suivre...

Nous attendons impatiemment que la pluie s'arrête car nos plantations en plein champ prennent du retard, le champ étant toujours impraticable car trop humide, comme pour beaucoup d'agriculteurs.

Bonne semaine à tous.

## La semaine prochaine :

## L'Idée Recette

### Frites de patates douces

Pour 5 personnes

Préparation : 25 mn - Cuisson : 25 mn



### Ingrédients :

- 2 patates douces
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Thym et laurier
- Sel et poivre

### Recette :

- Préchauffez le four à 200°.
- Épluchez les patates douces puis coupez-les en petits bâtonnets.
- Mettez les bâtonnets dans un bol et versez l'huile d'olive dessus.
- Égouttez les frites et les déposer sur la plaque de cuisson recouverte préalablement de papier sulfurisé.
- Saupoudrer de thym, de sel et de poivre.
- Mettez au four pendant 25 minutes.
- Dégustez les frites chaudes !

Igname, mâche, oignons jaunes,  
poireaux, radis noirs  
(sous réserve de changement)