



# FEUILLE DE CHOU

17-23 mars 2025



## Votre Panier

### Panier à 8,50€

Carottes (400g)  
Chou cabu (1 pièce)  
Panais (400g)  
Poireaux (370g)  
Salade sucrine  
(1 pièce)

### Panier à 12€

Carottes (450g)  
Endives (400g)  
Panais (300g)  
Poireaux (500g)  
Pourpier-roquette  
(250g)

### Panier à 17€

Ciboule (1 botte)  
Endives (600g)  
Mesclun (300g)  
Panais (500g)  
PdT (1,15kg)

## Actualités

Bonjour à tous,

Le soleil revenu, les plantations en plein champ peuvent bien avancer. Les plants prévus pour les 15 Printemps de Soli-Bio grandissent à vue d'œil.

**Les 15 Printemps de Soli-Bio!**

**SAMEDI 26 AVRIL**  
de 10h à 17h  
Au jardin Soli-Bio  
Ouvert à tous

**ACTIVITES :**

- Vente de plants
- Restauration
- Brocante
- Visite des jardins

**ADRESSE :**  
L'hopiteau, Rue Romaine  
28150 Les Villages Vovéens

**RENSEIGNEMENTS :**  
06 71 00 47 79  
[www.jardinsolibio.fr](http://www.jardinsolibio.fr)

## L'Idée Recette

### Panais rôtis au miel et au romarin

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn - Cuisson : 30 mn



#### Ingrédients :

- 800 g de panais
- 6 brins de romarin
- 1 cuillère à soupe de miel
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre

#### Recette :

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Epluchez et rincez les panais, coupez-les en 2 ou 4 selon la taille, dans le sens de la longueur.
- Déposez-les dans un plat recouvert de papier cuisson. Mélangez l'huile d'olive et le miel puis arrosez les panais de ce mélange.
- Salez, poivrez et disposez les brins de romarin et l'ail ciselé par-dessus.
- Enfournez 25-30 minutes, retournez les panais de temps en temps.
- Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : les panais doivent légèrement colorés et séchés pour être fondants à cœur.
- **Une variante : ajoutez des carottes pour plus de saveurs.**

## La semaine prochaine :

Blettes, carottes, endives, mesclun, oignons, poireaux, pommes, pommes de terre, velouté.