



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

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.