



### Votre Panier

#### Panier à 8,50€

Blettes (380g)  
Haricots coco (250g)  
Pommes de terre chair tendre (1kg)  
Salade (1 pièce)

#### Panier à 12€

Fenouil (300g)  
Haricots coco (250g)  
Mâche (200g)  
Pommes de terre chair tendre (1kg)  
Radis (1 botte)

#### Panier à 17€

Fenouil (700g)  
Haricots coco (250g)  
Mâche (400g)  
Pommes de terre chair tendre (1kg)  
Radis (1 botte)

### Actualités

Bonjour à tous,

Cette semaine, nous accueillons deux nouveaux salariés qui sont bienvenus alors que le travail au jardin s'intensifie avec les beaux jours.

**Les ateliers cuisine ouverts à tous et gratuits continuent.**

Le prochain - sur la conservation des légumes - a lieu le 8 avril. Contactez-nous pour vous inscrire !

**La Communauté de Communes Cœur de Beauce organise des visites de ferme.** Celle de Soli-Bio aura lieu le 15 avril à 10h. Vous pouvez vous inscrire au 07 56 06 06 56.

Bonne semaine



#### MANGER LOCAL ET DE SAISON

☐ Mercredi 18 février 2026 ☐ De 18h30 à 21h  
☐ Salle des Fêtes, Le Puiset - Janville-en-Beauce

Découvrez les légumes locaux, de saison et des recettes faciles et rapides pour les cuisiner. Repas partagé à la fin de l'atelier.

#### BIEN MANGER AVEC UN PETIT BUDGET

☐ Samedi 21 mars 2026 ☐ De 10h à 13h  
☐ Salle des Fêtes, Le Puiset - Janville-en-Beauce

Découvrez comment réguler vos papilles, égayez vos assiettes tout en prenant soin de votre santé et de votre budget. Repas partagé à la fin de l'atelier.

#### CONSERVER LES LÉGUMES

☐ Mercredi 8 avril 2026 ☐ De 18h30 à 21h  
☐ Salle des Fêtes, Le Puiset - Janville-en-Beauce

Cuisinez toutes les parties de légumes pour réduire les pertes et découvrez différents modes de conservation. Repas partagé à la fin de l'atelier.

#### CUISINER LES LÉGUMINEUSES

☐ Vendredi 24 avril 2026 ☐ De 18h30 à 21h  
☐ Salle des Fêtes, Le Puiset - Janville-en-Beauce

Vous vous êtes toujours demandé comment cuisiner haricots blancs, pois cassés, pois chiches de manière rapide et savoureuse ? Cet atelier vous donnera des recettes et astuces pour le faire. Repas partagé à la fin de l'atelier.

#### Défi Alimentation CENTRE-VAL DE LOIRE PROGRAMME 2026

#### N'EN PERDEZ PAS UNE MIETTE

☐ Vendredi 5 juin 2026 ☐ De 18h30 à 21h  
☐ Salle des Fêtes, Le Puiset - Janville-en-Beauce

Apprenez à cuisiner des parties des légumes que vous avez l'habitude de donner aux poules : tiges de radis et de carottes, pelures, queues de fraises. Repas partagé à la fin de l'atelier.

#### UN PIQUE-NIQUE PRATIQUE FAIT MAISON

☐ Mercredi 17 juin 2026 ☐ De 18h30 à 21h  
☐ Salle des Fêtes, Le Puiset - Janville-en-Beauce

Inventez un repas bon et pratique à transporter pour vos sorties. Nous nous inspirons de la cuisine d'ici et d'ailleurs. Repas partagé à la fin de l'atelier.

#### VISITE DU JARDIN SOLI-BIO

☐ Mercredi 8 juillet 2026 ☐ De 10h à 13h  
☐ Rue Romaine, Lhopiteau - Les Villages Vovéens

Partez à la découverte du jardin Soli-Bio situé à Voves qui produit des légumes biologiques et participe aux activités marchanderes ! Apportez un plat à partager, par exemple en vous inspirant des recettes des ateliers précédents.



### L'Idée Recette

#### Velouté fenouil – carottes au cumin

Pour 6 personnes

Préparation : 10 mn - Cuisson : 30 mn



*Cette soupe transforme un légume souvent délaissé en un plat crémeux et réconfortant. Le cumin apporte une note exotique alors que le fenouil révèle sa douceur anisée.*

#### Ingrédients

- 4 fenouils
- 6 belles carottes
- 10cL de crème fraîche
- Cumin
- Sel et poivre

#### Recette :

- Coupez le fenouil en petits morceaux. Lavez-les.
- Épluchez et coupez en rondelles les carottes.
- Mettez le tout dans une marmite, couvrez avec 1 litre d'eau, salez et poivrez. Laissez cuire 30 minutes.
- Mixez la préparation. Ajoutez un peu de crème fraîche.
- Servez la soupe et saupoudrez de cumin. Le repas est servi !