



FEUILLE DE CHOU

8-14 avril 2024



Votre Panier

Panier à 8,50€

Betteraves (1 botte)

Blettes (400g)

Poireaux (490g)

Salade (1 pièce)

Panier à 12€

Betteraves (1 botte)

Blettes (400g)

Oignons jaunes (400g)

Poireaux (600g)

Radis noirs (550g)

Salade (1 pièce)

Panier à 17€

Betteraves (1 botte)

Blettes (800g)

Oignons jaunes (550g)

Poireaux (1kg)

Radis noirs (1 kg)

Salade (1 pièce)

Actualités

Bonjour à tous,

Les ateliers cuisine pour enfants continuent : la semaine dernière avec les écoles d'Amilly et de Rouvray-Saint-Denis et l'école Jules Ferry de Chartres. Cette semaine, nous animerons également un atelier pour mettre en place un potager à l'école primaire de Rouvray-Saint-Denis.

Par contre, il pleut encore et toujours, ce qui retarde sérieusement les plantations en plein champ. Certains d'entre vous ont eu des betteraves au lieu de courge dans leurs paniers la semaine dernière car certaines courges étaient abîmées ; désolés pour ce changement.



- Visites du jardin
- Vente de légumes
- Restauration

- Vente de plants
- Producteurs locaux
- Exposition et brocante

SAMEDI 18 MAI de 10h à 17h

Soli-Bio, Rue Romaine, Lhopiteau, 28150 Les Villages Vovéens

La semaine prochaine :

L'Idée Recette

Gratin de betteraves rouges

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn – Cuisson : 30 mn



Ingrédients :

- 4 betteraves rouges
- ½ litre de lait
- 50g de fromage râpé
- 50g de beurre
- 1 cuillère à soupe de farine
- Noix de muscade, sel et poivre

Recette :

- Faire cuire les betteraves rouges à la cocotte-minute de 10 à 15 minutes en fonction de leur grosseur.
- Les éplucher et les couper en dés.
- Faire une sauce béchamel : mettre le beurre et la farine sur le feu. Quand le mélange est mousseux, ajouter le lait d'un seul coup puis sel, poivre, muscade et laisser mijoter pour que la sauce épaississe.
- Mettre les betteraves dans un plat à gratin, verser la sauce dessus, parsemer de fromage râpé et de noisette de beurre.
- Faire gratiner au four à 200°C (thermostat 6-7) de 20 à 30 minutes.

Blettes, céleri rave, oignons, pommes de terre, salade (sous réserve de changement)