FEUILLE DE CHOU

14-20 avril 2025

Votre Panier

Panier à 8,50€	Panier à 12€	Panier à 17€
Betteraves (300g)	Blettes (600g)	Chou pointu (1 pièce)
Chou pointu (1 pièce)	Carottes (670g)	Fenouil (500g)
Fenouil (400g)	Pommes (1kg)	Mesclun (200g)
Oignons (300g)	PdT (700g)	Patates douces (970g)
Poireaux (450g)	Salade (1 pièce)	Coulis de tomates (1 pot)

Actualités

Bonjour à tous,

Le jardin s'embellit avec l'arrivée des beaux jours !

Attention : La semaine prochaine, les paniers normalement livrés le mardi seront livrés le mercredi – car le lundi de Pâques est férié.

Bonne semaine

L'Idée Recette

Tajine de poulet au fenouil

Pour 4 personnes
Préparation : 25 mn - Cuisson : 1h

Ingrédients :

- 4 cuisses de poulet
- 4 pommes de terre
- 2 têtes de fenouil
- 1 oignon rouge
- 1 poignée de raisins secs
- 1 gousse d'ail
- Beurre
- Sel et poivre

Recette :

- Préchauffez le four th.6/7 (200°C).
- Dégraissez les cuisses de poulet en enlevant une grosse partie de la peau. Faites-les dorer dans le mélange huile d'olive et margarine à la poêle.
- Ajoutez les fenouils coupés en 4 ou 6 en fonction de leur taille, l'oignon et l'ail pelés et émincés, les pommes de terre épluchées et coupées en 4 ou 6 morceaux, la poignée de raisins secs. Salez et poivrez, ajoutez le mélange d'épices et 1 grand verre d'eau.
- Couvrez et laissez mijoter au four pendant au moins 1h dans un plat à tajine, une cocotte avec un couvercle ou à défaut un plat à four couvert de papier de cuisson. Servez.

La semaine prochaine :

Blettes, carottes, chou rave, ciboule, patates douces, persil, pommes, pommes de terre, salade, velouté.

Pour plus d'informations : Gaston TICOT, 07 44 44 69 30, solibiovoves@orange.fr, www.jardinsolibio.fr