



### Votre Panier

#### Panier à 8,50€

Blettes (350g)  
Chou rave (315g)  
Oignons (600g)  
Persil (1 godet)  
Salade (1 pièce)

#### Panier à 12€

Carottes (450g)  
Fenouil (250g)  
Navets (300g)  
Oignons jaunes (400g)  
Salade (1 pièce)  
Velouté (1L)

#### Panier à 17€

Chou rave (525g)  
Fenouil (600g)  
Navets (600g)  
Oignons rouges (1kg)  
Sucrine (1 pièce)  
Velouté (1L)

### Actualités

Bonjour à tous,

Un grand merci à ceux d'entre vous qui sont venus au jardin samedi. La journée a été une belle réussite et donné une vraie reconnaissance au travail accompli par toute l'équipe !



La semaine dernière, les jeunes du service civique ont apprécié l'atelier cuisine de Soli-Bio pour faire connaissance et apprendre à cuisiner le chou rave 😊

### La semaine prochaine :

### L'Idée Recette

#### Soupe aux fanes de fenouil

Les fanes de fenouil font merveille dans cette soupe veloutée, particulièrement goûteuse. Essayez !

Pour 5 personnes

Préparation : 15 mn - Cuisson : 25 mn



#### Ingrédients :

- 1 petit fenouil et 100g de fanes de fenouil
- 130 g de carottes
- 1 oignon
- 50 g de lentilles corail
- 25 cl de bouillon
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

#### Recette :

- Lavez soigneusement les fanes de fenouil, en ôtant les tiges trop épaisses.
- Emincez l'oignon et faites-le revenir à l'huile d'olive dans un faitout. Puis ajoutez les fanes de fenouil et cuisez quelques minutes, avant de couvrir d'eau.
- Découpez les carottes en tronçons, le fenouil en lanières. Versez dans le faitout, avec les lentilles corail puis le bouillon.
- Couvrez, laissez cuire une vingtaine de minutes
- Mixer la préparation. Ajustez la consistance en ajoutant de l'eau si besoin.
- Dosez sel et poivre à votre goût et servez bien chaud.

Blettes, carottes, chou pointu, chou rave, fenouil, navets, oignons, patates douces, pommes, pommes de terre, salade, coulis de tomates