



# FEUILLE DE CHOU

29 avril - 5 mai 2024



## Votre Panier

### Panier à 8,50€

Epinards (250g)  
Navets (1 botte)  
Patates douces (270g)  
Salade (1 pièce)

### Panier à 12€

Chou pontoise (1 pièce)  
Courge (1/2)  
Epinards (350g)  
Navets (450g)  
Salade (1 pièce)

### Panier à 17€

Chou pontoise (1 pièce)  
Courge (1 pièce)  
Epinards (440g)  
Navets (1 botte)  
Patates douces (400g)

(\*) Production du jardin

## L'Idée Recette

### Tarte épinard-chèvre

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn – Cuisson : 30 mn



### Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- Fromage de chèvre (1 bûche)
- 400g d'épinards frais
- 4 œufs
- 70g de gruyère râpé
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- Sel et poivre

### Recette :

- Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6/7).
- Tapissez un moule à tarte de la pâte feuilletée et réservez.
- Faites cuire vos épinards dans une casserole d'eau bouillante salée.
- Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez les œufs, le gruyère, les 3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse, le sel et le poivre à l'aide d'un fouet plat.
- Egouttez bien les épinards. Versez-les ensuite sur le fond de tarte.
- Recouvrez les épinards de la préparation.
- Coupez des lamelles de 1 cm d'épaisseur de la bûche de chèvre puis répartissez-les tout autour de la tarte et placez-en quelques-unes au centre.
- Mettez au four pendant environ 30 minutes.

## Actualités

Bonjour à tous,

**La semaine prochaine, toutes les livraisons auront lieu mardi – étant donné que mercredi et jeudi sont des jours fériés.**

Nous recherchons une tondeuse pour pouvoir tondre la parcelle de fruits rouges de Lèves. Si vous en avez une à prêter, n'hésitez pas à nous contacter.

Nous vous attendons nombreux dans quelques jours aux Portes Ouvertes du jardin !



- Visites du jardin
- Restauration
- Vente de plants, de légumes et de produits locaux
- Ateliers
- Brocante

**SAMEDI 18 MAI de 10h à 17h**

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

**La semaine prochaine :**

Chou, courge, épinards, navets, patates douces, salade (sous réserve de changement)