



FEUILLE DE CHOU

5-11 mai 2025



Votre Panier

Panier à 8,50€

Fenouil (400g)

Navets (300g)

Patates douces
(360g)

Pommes (500g)

Salade (1 pièce)

Panier à 12€

Chou rave (520g)

Fenouil (300g)

Oignons (500g)

Salade (1 pièce)

Velouté (1L)

Panier à 17€

Carottes (1kg)

Coulis de tomates
(450mL)

Fenouil (500g)

Navets (1kg)

Pommes (560g)

Salade (1 pièce)

Actualités

Bonjour à tous,

Vous êtes conviés à l'Assemblée Générale de Soli-Bio qui aura lieu **le mercredi 21 mai à 19h au jardin Soli-Bio**.

Merci de nous informer de votre présence d'ici le 16 mai.

Nous avons été victimes de vols de plants de grande ampleur - environ 1.000 plants volés et 760 plants détruits. Une perte désastreuse pour nos salariés qui ont travaillé dur pour les produire et pour la production de cet été.

La liste de plants disponibles à la vente est ci-jointe mais limitée par ces pertes.

Les enfants de maternelle et de CP de l'école de Courtalain ont été heureux de planter des légumes dans leur cour de récréation la semaine dernière.



La semaine prochaine :

L'Idée Recette

Beignets de fenouil, oignons et aneth

Une recette très simple et savoureuse parfaite en apéro avec une sauce au yaourt ou avec un poisson lors d'un repas.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn - Cuisson : 25 mn

Ingrédients :

- 2 bulbes de fenouil
- 2 cuillères à soupe d'aneth ciselée
- 2 oignons
- 2 œufs battus
- 80 g de feta ou parmesan
- 6 cuillères à soupe de farine
- Sel, poivre et huile



Recette :

- Couper le fenouil en dés.
- Mettre le fenouil dans un bol et ajouter l'aneth, les oignons, la feta et les œufs. Bien mélanger puis incorporer la farine au mélange.
- Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Déposer une cuillère à soupe du mélange dans la poêle. Cuire pendant 4-5 minutes de chaque côté.

Le saviez-vous ?

- Par sa richesse en potassium et sa faible teneur en sodium, le fenouil possède des propriétés diurétiques.
- Ses feuilles sont riches en polyphénols, de puissants antioxydants.
- Le fenouil est source de vitamine B9, de vitamine C et de potassium.

Carottes, chou rave, ciboulette, fenouil, navets, oignons, patates douces, pommes, pommes de terre, salade