



# FEUILLE DE CHOU

4-10 mai 2026



## Votre Panier

### Panier à 8,50€

Blettes (500g)  
Chou rave (1 pièce)  
Courgettes (400g)  
Petits pois frais (100g)  
PdT chair ferme (500g)

### Panier à 12€

Blettes (750g)  
Laitue Batavia (1 pièce)  
Petits pois frais (200g)  
Pesto de basilic (1 pot)  
PdT chair ferme (500g)

### Panier à 17€

Chou rave (900g)  
Fenouil (800g)  
Laitue Batavia (1 pièce)  
PdT chair ferme (1kg)  
Gazpacho (1L)

## Actualités

Bonjour à tous,

**Vous pouvez encore COMMANDER DES PLANTS** en écrivant à [solibiovoves@orange.fr](mailto:solibiovoves@orange.fr) ; il nous en reste quelques-uns (voir photo ci-dessous) :

- Artichaut - 2 €/plant
- Rhubarbe - 2 €/plant
- Aneth, basilic, ciboulette, persil frisé, thym – 1,50 €/plant

Ils vous seront livrés avec votre prochain panier.

Au jardin, tous les légumes s'épanouissent grâce à une météo clémente.



## L'Idée Recette

### Petits pois à l'ancienne

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn – Cuisson : 30 mn



### Ingrédients :

- 1,2kg de petits pois frais non écosés
- 2 oignons
- 1 cœur de laitue
- 1 gousse d'ail
- 125g de lardons
- 15g de beurre
- Sel et poivre

### Recette :

- Écossez et lavez les petits pois.
- Emincez les oignons et hachez l'ail.
- Lavez et égouttez la laitue. Coupez-la en fines lamelles.
- Faites revenir les oignons et l'ail dans le beurre pendant 4 minutes.
- Ajoutez les lardons et faites revenir pendant 5 minutes.
- Ajoutez la salade et les petits pois. Salez et poivrez.
- Mouillez à hauteur, couvrez et faites cuire pendant 20 minutes.