



Votre Panier

Panier à 8,50€

Aillet (120g)
Betteraves (250g)
Carottes (700g)
Chou pointu (1kg)
Salade (1pièce)

Panier à 12€

Aillet (120g)
Carottes (270g)
Chou rave (500g)
Coulis de tomates (450mL)
Oignons jaunes (400g)
Salade (1 pièce)

Panier à 17€

Aillet (120g)
Betteraves (500g)
Ciboulette (1 botte)
Fenouil (500g)
Navets (750g)
Salade (1 pièce)
Velouté (1L)

**DON ANTI-GASPI de pommes abîmées
pour compote, crumble !**

Actualités

Bonjour à tous,

**L'Assemblée Générale de Soli-Bio a lieu
au jardin mercredi à 19h.**

Venez nous rencontrer et découvrir
le bilan 2024 et les projets pour 2025 !

**Les premiers légumes d'été seront dans vos paniers la
semaine prochaine :** courgettes et concombres ! Et les fleurs de
tomates sont déjà là 😊



La semaine prochaine :

L'Idée Recette

Carpaccio de chou rave au sésame

Une entrée très facile et originale !

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn - Marinade : 30 mn

Ingrédients :

- 1 beau chou rave
- 2 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. d'huile de sésame toastée
- Sel et poivre
- Aneth, basilic ou coriandre pour servir



Recette :

- Peler le chou rave. Le laver et, à l'aide d'une mandoline, l'émincer en tranches très fines. Les déposer en rosace sur une grande assiette.
- Dans un bol, mélanger le sel et le vinaigre puis ajouter l'huile de sésame. Badigeonner au pinceau les tranches en insistant entre les rondelles.
- Filmer ou couvrir et laisser reposer minimum une demi-heure, voire plus au frais.
- Servir avec quelques tours de moulin à poivre et des petites herbes aromatiques.

Le chou rave est doux, croquant, juteux, il n'a de chou que le nom et pas la force en bouche qu'on lui imagine, et se digère parfaitement.

Il est délicieux en bâtonnets ou râpé en salade.

Carottes, chou rave, ciboule, **concombres**, **courgettes**, fenouil, menthe, navets, pommes de terre, salade, velouté de tomates