



FEUILLE DE CHOU

22-28 Mai 2023



Votre Panier

Panier à 8,50€

Betteraves (280g)

Fèves (750g)

Rhubarbe (300g)

Salade (1 pièce)

Panier à 12€

Betteraves (1 botte)

Fèves (800g)

PdT nouvelles (550g)

Rhubarbe (200g)

Salade (1 pièce)

Panier à 17€

Betteraves (1botte)

Fèves(1.05kg)

PdT nouvelles (1kg)

Rhubarbe (300g)

Salade (2 pièces)

(*) Production du jardin

Actualités

Bonjour à tous,

L'afterwork organisé en partenariat avec les Apprentis d'Auteuil a permis à de nombreux jeunes de rencontrer leurs futurs employeurs.



EQUIPE: Corinne David, directrice du Jardin Soli-Bio, Jean-Sébastien Nattaz et Abel Kabir, de la fondation des apprentis d'Auteuil, Nathalie Wogheleth, présidente du Club Hôtelier de Chartres (de gauche à droite), organisent le job dating pour l'insertion des jeunes.

L'article est sur notre site : www.jardinsolibio.fr

Retrouvez toutes les animations proposées par le Printemps Bio sur bio-centre.org !

Au jardin, nous plantons les légumes d'été que vous aurez dans vos paniers dans quelques semaines...



Astuce écolo ou jardinage

Pensez aux œilletons parmi vos plants de légumes-fruits pour limiter les maladies.

L'Idée Recette

Tarte de fanes de betteraves

Pour 8 parts

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 40 minutes

Ingrédients :

- Fanes de deux betteraves rouges
- 200g de champignons
- 1/2 chorizo
- 2 œufs
- 20cl de crème fraîche
- 1 pâte feuilletée
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Set et poivre

Préparation :

- Couper les champignons en lamelles et les cuire à couvert dans un peu d'huile pendant 8 minutes
- Rincer les fanes des betteraves puis plier chaque feuille en deux pour couper facilement la tige
- Couper grossièrement les feuilles et les plonger dans l'eau bouillante pendant 2 minutes, les retirer à l'aide d'une écumoire, les placer dans l'eau glacée puis les égoutter
- Utiliser la même eau bouillante pour plonger les tiges coupées en morceaux pendant 3 minutes, épurer
- Dans un bol, mélanger les œufs et la crème fraîche, saler et poivrer
- Étendre la pâte feuilletée dans un moule puis étendre le raifort sur toute la surface, ajouter les fanes essorées et les morceaux de tiges, parsemer de chorizo (coupé en morceaux) et de champignons, puis ajouter le mélange œufs-crème sur toute la surface
- Enfourner dans un four préchauffé à 180° pendant 40 minutes

La semaine prochaine

Betteraves, fèves, navets, pommes de terre nouvelles, salade (sous réserve de changement)