



Votre Panier

Panier à 8,50€

Blettes (250g)
Carottes (1 botte)
Chou rave (500g)
Pommes de terre chair tendre (500 g)

Panier à 12€

Chou rave (1kg)
Navets violets (500g)
Mesclun (230g)
Pommes de terre chair tendre (1kg)

Panier à 17€

Chou rave (1kg)
Navets (2 bottes)
Mesclun (300g)
Pommes de terre chair tendre (700g)

Actualités

Bonjour à tous,

Désolée, le contenu des paniers inclus dans le mail que vous avez reçu samedi dernier était celui de la semaine dernière. Ci-dessus le contenu à jour pour cette semaine.

Vous êtes cordialement invités à :

l'Assemblée Générale de Soli-Bio ce vendredi à 18h au jardin

Toute l'équipe ainsi que des salariés en insertion vous accueilleront pour vous présenter le bilan 2025 à travers une balade interactive dans le jardin. Nous partagerons ensuite un pot convivial.

Rejoignez-nous place Châtelet samedi à 16h30. Nous animerons un **atelier cuisine** devant notre stand dans le cadre de la journée Développement Durable.



L'Idée Recette

Salade de chou rave, carottes et pommes

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn – Cuisson : Aucune



Ingrédients :

- 2 choux rave
- 2 carottes
- 2 pommes
- 2 citrons
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Recette :

- Pressez le citron pour récupérer son jus pour la vinaigrette.
- Si votre chou rave possède encore ses feuilles, coupez-les et retirez la base du chou rave. Épluchez-le ensuite au couteau ou à l'économe.
- Lavez et épluchez également les carottes. Lavez mais n'épluchez pas les pommes. Utilisez le côté gros trous de votre râpe et râpez tout ce joli monde dans un saladier.
- Réalisez une vinaigrette avec le jus de citron, le sirop d'agave, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Rectifiez l'assaisonnement à votre convenance ou utilisez la vinaigrette de votre choix. Ici le jus de citron permet d'éviter l'oxydation de la pomme et son acidité est contrebalancée par le sirop d'agave.
- Mélangez le tout. Vous pouvez déguster cette salade immédiatement ou la conserver 1h au frais.