



Votre Panier

Panier à 8,50€

Courgettes (400g)
Patates douces (580g)
Radis (1 botte)
Salade (1 pièce)

Panier à 12€

Carottes (680g)
Ciboule (1 botte)
Courgettes (400g)
Patates douces (600g)
PdT nouvelles (700g)

Panier à 17€

Aromates (1 botte)
Carottes (1 botte)
Courgettes (400g)
Oignons blancs (1 botte)
Patates douces (930g)
Salade (1 pièce)

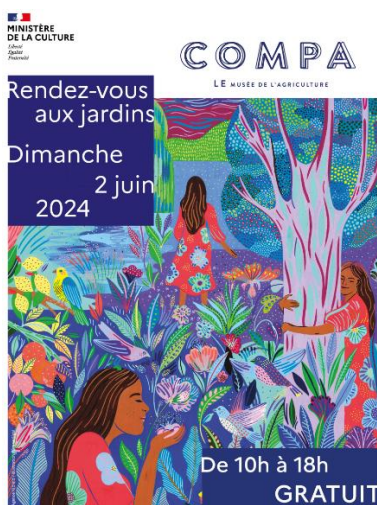
(*) Production du jardin

Actualités

Bonjour à tous,

Après une belle Fête du Printemps au jardin le 18 mai et un Festival de l'Insertion réussi le 21 mai à Mainvilliers, d'autres événements sont à venir :

- Marché au jardin Soli-Bio tous les mercredis de 9h à 12h à partir du 5 juin (vente de nos légumes) ;
- Le Printemps Bio du 17 mai au 30 juin : tous les événements sur bioetlocal-centre.org
- Les ateliers cuisine Soli-Bio à l'espace parentalité de Mainvilliers les 29 et 30 mai



L'Idée Recette

Velouté de patates douces au curry et coriandre

Pour 6 personnes

Préparation : 10 mn – Cuisson : 30 mn



Ingrédients :

- 1 kg de patates douces
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de gingembre râpé
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 petite poignée de coriandre fraîche
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 40 cL de lait de coco
- 1 bouillon de volaille

Recette :

- Couper l'oignon et le faire revenir quelques minutes dans l'huile.
- Ajouter l'ail, le gingembre et la poudre de curry. Remuer.
- Eplucher et couper les patates douces en morceaux puis les mettre dans ce mélange.
- Verser le bouillon.
- Porter à ébullition puis laisser mijoter à couvert pendant 20-30 min jusqu'à ce que les patates soient cuites.
- Enlever la casserole du feu.
- Laisser un peu refroidir.
- Mixer.
- Remettre sur le feu.
- Mettre le lait de coco et ajouter la coriandre ciselée (en garder pour mettre dans les bols au moment de servir, en décoration).

La semaine prochaine :

Aromates, carottes, céleri rave, courgettes, oignons blancs, pommes de terre nouvelles, radis, salade.