



FEUILLE DE CHOU

9-15 juin 2025



Votre Panier

Panier à 8,50€

Aillet (90g)
Chou tatsoi (1 pièce)
Concombre (1 pièce)
Courgettes (400g)
Navets violets (300g)

Panier à 12€

Basilic (40g)
Brocolis (300g)
Chou tatsoi (1 pièce)
Courgettes (400g)
Navets violets (860g)
Rabioles (400g)

Panier à 17€

Carottes (500g)
Chou tatsoi (1 pièce)
Concombre (1 pièce)
Fenouil (360g)
Navets violets (1kg)
Rabioles (800g)
PdT (1kg)

Actualités

Bonjour à tous,

Une nouvelle organisation du travail des salariés a été actée pour s'assurer que tous contribuent au désherbage, tâche assez difficile et peu attractive.

Des binômes sont maintenant responsables de zones dédiées. Et le jardin est magnifique, grâce également aux nombreuses plantes mellifères.

Nous sommes ravis que plusieurs salariés s'orientent cette année vers le maraichage, convaincus par leur travail à Soli-Bio et la passion des encadrantes maraichères, Maryline et Laura.

Bonne semaine



La semaine prochaine :

L'Idée Recette

Rabioles

Le rabiole est un légume ancien, souvent méconnu, qui mérite pourtant une place de choix. Il s'agit d'une plante proche du navet, dont on consomme la racine charnue et les feuilles.



La racine peut être consommée crue, râpée en salade, ou cuite, en purée, gratin, potage, ou simplement sautée à la poêle. Les feuilles peuvent être préparées en soupe, en accompagnement de plats mijotés ou en omelette. Ce légume se marie bien avec des herbes aromatiques comme le persil, la ciboulette ou le thym, et s'accorde à merveille avec d'autres légumes d'hiver, tels que la carotte.

Riche en vitamines et minéraux, le rabiole est une excellente source de nutriments.

Chou tatsoi

Le chou tatsoi est une variété de chou de Chine aux feuilles épaisses, d'un vert profond. Les plants, hauts de 20-30 cm, développent leurs feuilles en rosettes.



Omelette au chou tatsoi : (1) Lavez les feuilles de chou tatsoi puis égouttez-les. Épluchez un oignon, émincez-le et faites-le revenir pendant quelques minutes. Ajoutez les feuilles de chou et laissez cuire à couvert 5-10 mn, et coupez les feuilles au ciseau. (2) Battez les œufs avec de la sauce soja puis ajoutez de la ciboulette ciselée. Mélangez. Dans une poêle huilée, faites cuire l'omelette. (3) Ajoutez les choux dans la poêle. Mélangez. Servez de suite. Parsemez de persil si vous en avez.

Les feuilles présentent des trous du fait **des altises** – contre lesquelles aucun traitement n'existe en bio, si ce n'est le pyrèthre qui tue alors également les vers de terre et que nous n'avons donc pas utilisé. Mais elles sont tout aussi savoureuses.

Alors bon appétit !

Blettes, brocolis, carottes, concombres, courgettes, fenouil, haricots verts, navets, oignons blancs, pommes de terre, aromates