



## Votre Panier

### Panier à 8,50€

Chou-fleur (1 pièce)  
Concombre (1 pièce)  
Courgettes (500g)  
Navets (200g)  
Oignons blancs (100g)

### Panier à 12€

Betteraves (1 botte)  
Blettes (650g)  
Chou-fleur  
Courgettes (600g)  
Oignons blancs (200g)

### Panier à 17€

Betteraves (1 botte)  
Chou-fleur (1 pièce)  
Courgettes (950g)  
Concombre (2 pièces)  
Fèves (650g)  
Oignons (200g)

(\*) Production du jardin

## Actualités

Bonjour à tous,

La semaine dernière, nous avons accueilli plusieurs nouveaux salariés en cuisine.

Bienvenue à tous !



Bob nous a rejoint en septembre 2021, après avoir perdu son travail suite à la délocalisation de son entreprise.

A Soli-Bio, il a fait deux stages chez Carrefour et suivi plusieurs informations collectives pour finalement être sélectionné pour une formation qualifiante de préparateur de commandes à partir du 12 juin 2023, une belle réussite.



On lui souhaite bon vent !

## Astuce écolo ou jardinage

L'achat d'un smartphone neuf pollue énormément. Pour réduire votre impact, gardez votre smartphone longtemps ou bien achetez-en un reconditionné.

## L'Idée Recette

### Tarte courgettes-chèvre

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 40 minutes

#### Ingrédients :

- 3 courgettes
- 1 buchette de chèvre
- 50 cl de crème fraîche
- 3 œufs
- 1 pâte brisée
- Sel et poivre

#### Préparation :

- Préchauffez le four à 200°C. Lavez et coupez les courgettes en tronçons.
- Faites revenir les courgettes à la poêle avec un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Foncez un moule beurré avec une pâte brisée et piquez la pâte à la fourchette.
- Répartissez les courgettes sur la pâte et recouvrez avec le chèvre coupé en tranches.
- Dans une jatte, fouettez les œufs avec la crème. Salez, poivrez.
- Versez sur la tarte et enfournez 30 minutes.

Bon appétit !

## La semaine prochaine

Concombres, courgettes, haricots verts, pommes de terre (sous réserve de changement)