



### Votre Panier

#### Panier à 8,50€

Haricots verts (200g)

PdT (960g)

Sucrine (1 pièce)

Ail (1 tête)

Aromates (1 pot)

#### Panier à 12€

Courgettes (400g)

Fenouil (390g)

PdT (1kg)

Tomates cerise (200g)

Ail sec (2 têtes)

Aromates (1 pot)

#### Panier à 17€

Brocolis (380g)

Courgettes (500g)

Haricots verts (400g)

Oignons échalion (260g)

PdT (400g)

Aromates

### Actualités

Bonjour à tous,

Cette semaine, nous accueillons au jardin pour une visite et un atelier maraichage les CP-CE1 de l'école Jules Ferry de Chartres. L'équipe enseignante a découvert Soli-Bio lors d'un atelier cuisine au Compa et souhaitait que les enfants voient d'où venaient les légumes.

Ci-dessous : les tomates mûrissent et les enfants visitent le jardin, guidés par les salariés en insertion.

Bonne semaine à tous !



### La semaine prochaine :

### L'Idée Recette

#### Tian de courgettes, tomates et fenouil

Pour 4-6 personnes

Préparation : 20 mn - Cuisson : 1h

Un tian est simplement un plat de légumes coupés en fines rondelles puis doucement au four. Les légumes sont ainsi très fondants et légèrement grillés sur le dessus. Un régal de simplicité, de couleurs et de saveurs. Le goût anisé du fenouil se fait très délicat et vient agréablement rafraîchir le reste. Une belle surprise !



#### Ingrédients :

- 2 petites courgettes
- 2 belles tomates
- 1 patate douce
- 1 fenouil
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel
- 2 cuillères à café d'ail haché finement

#### Recette :

- Préchauffez le four à 160°.
- Lavez tous les légumes. Coupez les tomates et les courgettes en rondelles d'1/2 centimètre sans les éplucher. Enlevez la base du fenouil à l'aide d'un couteau et coupez-le en tranches. Disposez les légumes par rangées successives.
- Dans un petit bol, mélangez l'huile, le sel et l'ail et arrosez les légumes. Enfourez 1h.
- Ce plat est délicieux chaud ou froid.

Concombres, courgettes tomates anciennes, tomates cerise, tomates rondes, pommes de terre, salade