



### Votre Panier

#### Panier à 8,50€

Concombre (1 pièce)  
Courgettes (500g)  
PdT nouvelles (820g)  
Tomates cerise (300g)

#### Panier à 12€

Betteraves (500g)  
Concombre (1 pièce)  
Courgettes (720g)  
PdT nouvelles (1 kg)  
Tomates (700g)

#### Panier à 17€

Aromates  
Betteraves (500g)  
Concombre (2 pièces)  
Courgettes (1,15kg)  
PdT nouvelles (1,2 kg)  
Tomates (700g)

(\* Production du jardin

### Actualités

Bonjour à tous,

Très belle journée aujourd'hui avec toute l'équipe de Novabiom, une entreprise produisant du miscanthus, qui soutient Soli-Bio depuis de nombreuses années et a passé une journée solidaire au jardin de Voves...



... en aidant à la plantation des poireaux et des courgettes.

En cuisine, l'équipe leur a préparé un délicieux déjeuner et confectionné des desserts aux framboises, cassis et groseilles cueillis sur notre parcelle de Lèves.



### Astuce écolo ou jardinage

Evitez de tondre trop court dans vos jardins. Cela permettra de garder la fraîcheur et aidera les auxiliaires.

### L'Idée Recette

#### Tian courgettes-tomates

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 1h

#### Ingrédients :

- 1kg de tomates
- 1kg de courgettes
- 3 oignons
- Huile d'olive
- Thym
- Sel et poivre

#### Préparation :

- Emincer les oignons puis les mettre à cuire doucement (environ 20 min.) dans un wok ou une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Vous obtenez une fondue d'oignon que vous étalez au fond d'un plat à gratin.
- Coupez en rondelles de 3-4 mm les tomates lavées et les courgettes lavées et épluchées.
- Les disposer en rangée serrées dans le plat en alternant une rangée de courgettes et une de tomates.
- Salez et poivrez, un filet d'huile d'olive et du thym par-dessus et enfournez à four chaud (thermostat 7/210°C) pendant 1h.
- Appuyer sur les légumes de temps en temps au cours de la cuisson pour que le dessus ne dessèche pas.
- A savourer chaud ou froid.

### La semaine prochaine

Aubergines, betteraves, concombres, courgettes, pommes de terre, tomates (sous réserve de changement)