



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)