



FEUILLE DE CHOU

15-21 juillet 2024



Votre Panier

Panier à 8,50€

Courgettes (500g)
Haricots verts (300g)
Navets (400g)
Tomates rondes (600g)

Panier à 12€

Concombre (2 pièces)
Courgettes (1kg)
Navets (400g)
Tomates cerise (250g)
Tomates rondes (1kg)

Panier à 17€

Chou cabu (1 pièce)
Concombre (1 pièce)
Courgettes (600g)
Navets (900g)
Tomate anciennes (1,2kg)
Tomates cerise (250g)

(*) Production du jardin

Actualités

Bonjour,

Le panier de la semaine est bien garni en tomates car elles sont en pleine production et nous sommes entre deux séries de courgettes donc nous avons peu de courgettes cette semaine. Nous espérons que vous serez satisfait du panier malgré tout. Les aléas climatiques sont difficiles à gérer.

L'équipe est ravie pour l'un de nos salariés qui, après 15 mois à Soli-Bio, va signer un CDI pour une entreprise d'élagage, un travail dans lequel il s'épanouit et excelle. Une belle réussite malgré ses difficultés – qui donne du sens au travail quotidien des encadrants et de notre conseillère en insertion.

Bonne semaine à tous



La semaine prochaine :

L'Idée Recette

Salade de tomates et concombre

Pour 4 personnes

Préparation : 30 mn - Cuisson : aucune



Ingrédients :

Pour la salade :

- 3 tomates
- 100 g de tomates cerises
- 1/2 tasse de tomates séchées
- 1/4 de concombre
- 1 tasse de pois chiches, en conserve égouttés
- 1/2 oignon rouge
- 1 bouquet de persil plat

Pour la sauce :

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Recette :

- Coupez les tomates et les tomates cerises respectivement en 8 et 4.
- Coupez le concombre en rondelles. Émincez l'oignon et les tomates séchées.
- Hachez le persil.
- Dans un saladier, versez les tomates, les tomates cerises, les tomates séchées, le concombre, les pois chiches, le persil et l'oignon rouge.
- Pour la sauce, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre. Versez sur la salade.

Aubergines, concombres, cornichons, courgettes, tomates anciennes / cerise / rondes, salade.