



Votre Panier

Panier à 8,50€

Concombre (1 pièce)
Courgettes (600g)
Tomates anciennes (520g)
Tomates rondes (500g)

Panier à 12€

Aubergines (400g)
Courgettes (500g)
PdT nouvelles (500g)
Tomates anciennes (710g)
Tomates cerise (250g)

Panier à 17€

Aubergines (600g)
Courgettes (1kg)
PdT nouvelles (920g)
Tomates cerise (250g)
Tomates rondes (1kg)

(*) Production du jardin

Actualités

Bonjour à tous,

Venez au stand Soli-Bio lors de la Fête de l'Agriculture à Ecrosnes dimanche prochain ! Marché de producteurs locaux, animations enfants, village exposants, buvette et restauration au programme.

Au jardin, les blettes ont bien poussé et les tomates et poivrons continuent de prendre des couleurs.

Bonne semaine



L'Idée Recette

Poêlée de courgettes et tomates aux épices

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn - Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

- 3 courgettes
- 6 tomates
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail frais
- 3 cuillères d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à soupe de curry
- Sel et poivre



Recette :

- Eplucher et émincer l'oignon, éplucher les gousses d'ail.
- Laver et épépiner les tomates, les couper en rondelles.
- Laver les courgettes, les couper en rondelles et couper les rondelles en deux.
- Eplucher les pommes de terre et les couper en rondelles. Laver et ciseler la coriandre.
- Dans une poêle, faire revenir les gousses d'ail dans l'huile, puis l'oignon et les épices.
- Ajouter les courgettes, saler, poivrer, et laisser cuire 5 minutes. Ajouter les pommes de terre, laisser cuire 15 minutes après avoir remué. Ajouter les tomates et laisser cuire 10 minutes à couvert.
- Servir parsemé de coriandre ou de persil plat.

La semaine prochaine :

Aubergines, betteraves, concombres, courgettes, tomates cerises, tomates rondes