FEUILLE DE CHOU

28 septembre – 4 octobre 2026



Votre Panier

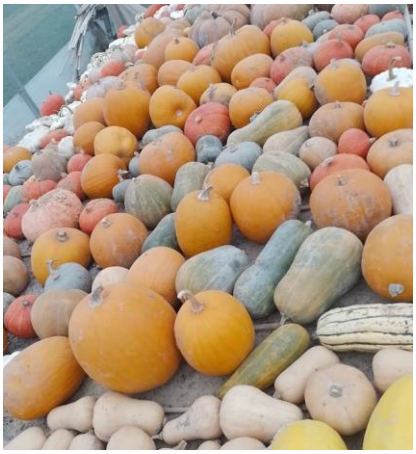
Panier à 8,50€	Panier à 12€	Panier à 17€
Betteraves rouges (1kg)	Aubergines (500g)	Betteraves rouges (1kg)
PdT chair ferme (700g)	PDT chair ferme (700g)	PdT chair ferme (1kg)
Poireaux (600g)	Radis glaçon (1 botte)	Poireaux (900g)
	Salade (1 pièce)	Salade (2 pièces)
	Tomates cerise (500g)	Tomates cerise (500g)

Actualités

Bonjour à tous,

Nous souhaitons la bienvenue à **Sandrine Onésime** ! Sandrine est maintenant votre contact pour les adhésions et le suivi de vos commandes. Elle remplace **Gaston Ticot** qui part à la retraite - bien méritée - ce mercredi.

Un immense merci à Gaston pour son professionnalisme et son engagement à Soli-Bio ces quatre dernières années qui ont contribué au redressement et à la pérennité de l'association. Et merci à Sandrine de prendre la relève qui est bien assurée.



Ci-joint nos belles courges.





L'Idée Recette

Cuisiner le radis glaçon



Le radis blanc géant appelé *daïkon* ou radis glaçon est le cousin asiatique du radis noir, mais il est au moins deux fois plus long et plus épais et a la peau blanche. Il est aussi plus succulent (radis à jus par excellence) et moins fibreux. Cette racine est originaire de la Méditerranée et du Moyen-Orient.

Les radis glaçons se mangent râpés en salade, à la croque au sel comme les radis roses ou encore cuits comme des navets pour accompagner les viandes en sauce, les viandes rôties ou des poissons.

Carpaccio de radis glaçons (les radis sont crus)
Radis blanc / feta / noisettes concassées / feuilles de menthe / huile d'olive
Faites griller les noisettes 5 mn à feu doux. Pendant ce temps-là, coupez les radis en très fines tranches et disposez-les en rosace sur une assiette. Parsemez de noisettes concassées, de feta émiettée, de quelques feuilles de menthe ciselée puis versez par-dessus un filet d'huile d'olive.

Radis blanc gratiné au four (les radis sont cuits)
Si vous le préférez cuit, vous pouvez l'associer aux pommes de terre et autres légumes pour un plat gratiné. Il suffit de le couper en rondelles avec des pommes de terre ou des carottes, de saupoudrer de fromage et de chapelure et de mettre au four.

Pour plus d'informations : Gaston TICOT, 07 44 44 69 30, solibiovoves@orange.fr, www.jardinsolibio.fr