FEUILLE DE CHOU

5-11 octobre 2026



Votre Panier

Panier à 8,50€	Panier à 12€	Panier à 17€
Epinards (400g)	Carottes (650g)	Epinards (800g)
Navets (1 botte)	Epinards (800g)	Haricots beurre (800g)
PdT chair tendre (700g)	PdT chair tendre (500g)	Laitue romaine (1 pièce)
	Laitue romaine (1 pièce)	Radis noirs (800g)
	Radis noir (350g)	

Actualités

Bonjour à tous,

La météo clémente fait pousser les légumes : ci-dessous chou pak-choï, laitue romaine et mesclun. Et vous aurez dans vos paniers de beaux épinards, récoltés à la main avec soin.

Cette semaine, nous accueillons au Compa cinq classes de Chartres, Lucé et Boisville-la Saint Père, de la petite section de maternelle au CP, pour des ateliers cuisine.







L'Idée Recette

Gratin aux ravioles et aux épinards

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn – Cuisson : 30 mn



Ingrédients :

- 600 g d'épinards
- 8 plaques de ravioles de Royan au fromage
- 40 cl de crème liquide
- 60 g de mozzarella râpée
- Huile d'olive
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel et poivre

Recette :

- Lavez et équeutez les épinards puis faites-les cuire dans une poêle dans un filet d'huile.
- Ajoutez la noix de muscade, le sel et le poivre.
- Dans un plat allant au four, déposez les épinards puis une plaque de ravioles et ainsi de suite en terminant par les épinards.
- Versez la crème puis saupoudrez de mozzarella râpée.
- Faites cuire 30 min dans le four préchauffé à 180°C.

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