FEUILLE DE CHOU

12-18 octobre 2026



Votre Panier

Panier à 8,50€	Panier à 12€	Panier à 17€
Carottes (350g)	Blettes (600g)	Carottes (1 botte)
PdT chair ferme (1kg)	Chou pe tsaï (1 pièce)	Chicorée (1 pièce)
Poireaux (500g)	Courge butternut (1 pièce)	Chou pe tsaï (1 pièce)
Radis (1 botte)	Radis (1 botte)	Courge butternut (1 pièce)
		Poireaux (500g)
		Radis (1 botte)

Actualités

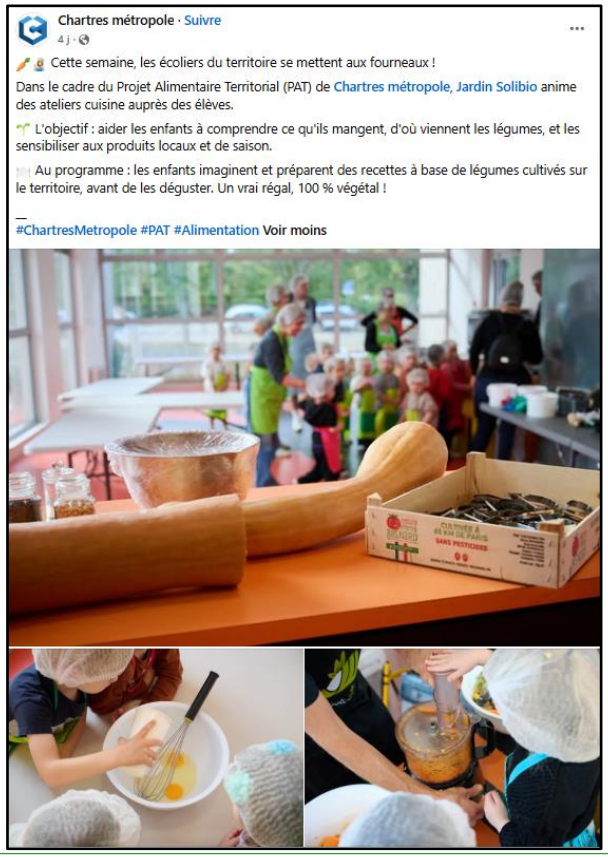
Bonjour à tous,

Nos ateliers cuisine avec les enfants au Compa sont relayés sur la page de Chartres Métropole (ci-dessous).

Cette semaine, nous initions également une coopération avec la nouvelle antenne du Secours Populaire à Voves à qui nous allons livrer des légumes à tarif solidaire.

Dans vos paniers cette semaine, les premiers choux !

Bonne semaine à tous.



L'Idée Recette

Chou pe tsaï sauté aux légumes

Pour 6 personnes
Préparation : 10 mn – Cuisson : 5 mn



Ingrédients :



- 1 chou pe tsaï
- 2 poivrons
- 2 oignons
- 2 poignées de germes de soja
- 2 poignées de haricots mange-tout
- 2 cuillérées de sauce soja
- 1 cuillère à café de mélange d'épices
- 1 cuillère de sucre en poudre
- Huile de friture
- Sel et poivre

Recette :

- Couper le chou et les poivrons en lanières, fendre les oignons en long.
- Fortement chauffer le wok avec l'huile.
- Ajouter tous les légumes et le sucre et sauter très vivement. Important : garder les légumes croquants !
- Asaisonner avec les épices et aromates au dernier moment et bien mélanger.

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