



FEUILLE DE CHOU

10-16 novembre 2025



Votre Panier

<u>Panier à 8,50€</u>	<u>Panier à 12€</u>	<u>Panier à 17€</u>
Aubergines (400g)	Betteraves rouges (1kg)	Blettes (1kg)
Chou-fleur (1 pièce)	Chou-fleur (1 pièce)	Chou-fleur (1 pièce)
PDT (300g)	Navets violets (300g)	Navets violets (1kg)
Radis (1 botte)	Oignons ciboule (1 botte)	Oignons ciboule (1 botte)
	Poivrons (300g)	PdT (900g)

Actualités

Bonjour à tous,

Maryline Beldame, encadrante maraîchère à Soli-Bio depuis un an, est officiellement remplacée par Benjamin Chauffeteau à partir de cette semaine. Nous sommes ravis d'accueillir Benjamin dans l'équipe qu'il connaît déjà bien pour avoir passé quelque semaines au jardin au cours des derniers mois.

FESTIVAL DE SOLIDARITÉS

JOURNÉE DROITS DES PEUPLES ET ENVIRONNEMENT

AU COMPA, LE MUSÉE DE L'AGRICULTURE
DIMANCHE 16 NOVEMBRE - de 10h à 18h

10h-12h Atelier cuisine avec Solibio



L'Idée Recette

Beignets de chou-fleur

Pour 6 personnes

Préparation : 10 mn – Cuisson : 20 mn



Ingrédients

- 1 chou-fleur
 - 3 œufs
 - 150g de farine
 - 10cL de lait
 - 1 cuillère à café de curry en poudre
 - Persil frais
 - Huile de friture
 - Sel et poivre

Recette

- Détaillez le chou-fleur en bouquets et placez-les dans une casserole d'eau bouillante salée. Faites cuire une dizaine de minutes. Égouttez bien et réservez.
 - Dans un saladier, cassez les œufs puis ajoutez la farine en fouettant pour éviter les grumeaux. Joutez le curry et, un peu de poivre et de persil finement ciselé. Incorporez le lait progressivement. La quantité de lait est à ajuster selon la conscience de la pâte. Elle doit napper une cuillère. Réservez la pâte à beignets.
 - Faites chauffer l'huile dans une friteuse ou une grande poêle. Trempez les bouquets de chou-fleur dans la pâte à beignets puis plongez-les dans l'huile bien chaude. Faites cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Égouttez et déposez sur du papier absorbant. Dégustez chaud.

Betteraves rouges, blettes, chou pointu,
chou tatsoï, épinards, laitue, mâche,
oignon ciboule, pommes de terre, radis botte, basilic

La semaine prochaine :