



FEUILLE DE CHOU

20-26 novembre 2023



Votre Panier

Panier à 8,50€

Blettes (350g)
Betteraves (350g)
Carottes (1 kg)
PdT (520g)
Radis noirs (350g)

(* Production du jardin

Panier à 12€

Blettes (600g)
Betteraves (500g)
Carottes (1 botte)
PdT (900g)
Radis noirs (500g)

Panier à 17€

Blettes (800g)
Betteraves (500g)
Carottes (1 botte)
Chou cabu (1 pièce)
PdT (1 kg)
Radis noirs (500g)
Salade (1 pièce)

Actualités

Bonjour à tous,

Cindy, notre encadrante maraichère depuis 2017, quitte Soli-Bio cette semaine. Nous lui souhaitons bonne continuation dans ses nouveaux projets.

Jérôme sera donc seul à gérer le jardin ces prochaines semaines, en attendant que le second poste d'encadrant maraicher soit pourvu. Si vous avez des candidats, n'hésitez pas à nous les orienter !

Nous avons enfin reçu la validation du permis de construire pour des préfabriqués supplémentaires au jardin (128 m²), ce qui améliorera nettement les conditions de travail de nos 23 salariés en insertion. Les locaux devraient être installés d'ici la fin de l'année.

Mercredi dernier, nous avons accueilli au jardin les encadrants et chefs de culture des autres Jardins de Cocagne de la région Centre Val de Loire, un beau moment d'échanges et de partage d'expériences.

Bonne semaine,
L'équipe Soli-Bio

L'Idée Recette

Gratin de blettes à la provençale

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn – Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

- 1 kg de blettes
- 1 morceau de comté
- 20cL de crème fraîche
- 30g de beurre
- 1 verre de lait
- 1 morceau de pain
- 1 cuillère à soupe de persil
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre

Recette :

- Nettoyer et couper en tronçons les feuilles et les côtes de blettes, les cuire dans un peu d'eau pendant 10-15 min.
- Faire tremper le pain dans le lait.
- Mixer le pain, l'ail et le persil dans le lait avec du sel et du poivre.
- Faire fondre le beurre dans une sauteuse puis faire revenir les blettes (bien égouttées) pendant 5 min.
- Ajouter le mélange de pain, d'ail et de persil puis la crème.
- Vérifier l'assaisonnement, cuire 2 min.
- Hors du feu, ajouter du comté râpé, mélanger et verser dans un plat à gratin. Couvrir de comté râpé.
- Mettre au four à 180°, thermostat 6, 20 à 30 min, jusqu'à ce que ce soit doré.

Astuce écolo ou jardinage

Eteignez vos appareils électriques au lieu de les mettre en veille pour faire des économies d'énergie.

La semaine prochaine

Chou chinois, chou rave, céleri rave, courge, fenouil, oignons rouges (sous réserve de changement)