



FEUILLE DE CHOU

27 nov. - 3 déc. 2023



Votre Panier

Panier à 8,50€

Céleri rave (500g)

Courge (1 pièce)

Fenouil (320g)

Oignons rouges (400g)

Panier à 12€

Chou chinois (1 pièce)

Céleri rave (500g)

Courge (630g)

Fenouil (500g)

Oignons rouges (450g)

Panier à 17€

Chou chinois (1 pièce)

Céleri rave (1 kg)

Courge (860g)

Fenouil (1 kg)

Oignons rouges (500g)

(* Production du jardin

Actualités

Bonjour à tous,

Nous développons notre réseau d'entreprises en proposant divers services : consommez local, développez le mécénat, partagez une journée en équipe, recrutez vos futurs salariés. Si vous souhaitez que votre entreprise collabore avec Soli-Bio, contactez-nous ! La plaquette détaillée est ci-dessous et ci-jointe.

Bonne semaine, l'équipe Soli-Bio

Astuce écolo ou jardinage

Récupérez l'eau de cuisson des pâtes pour arroser vos plantes.

L'Idée Recette

Chou chinois aux champignons et au riz

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn – Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

- 1 chou chinois
- 300g de champignons de Paris
- 0,5 verre de riz
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de volaille
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Recette :

- Couper l'oignon en petits morceaux et le faire revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive.
- Couper les champignons en morceaux et les ajouter aux oignons rissolés.
- Emincer le chou chinois et le mettre dans la sauteuse.
- Ajouter 1 cube de bouillon de volaille dilué dans un verre d'eau chaude, saler et poivrer.
- Laisser mijoter à couvert en remuant de temps en temps pendant 10 minutes.
- Après réduction du chou, ajouter 1/2 verre de riz et laisser cuire pendant environ 20 minutes jusqu'à absorption du jus de cuisson.
- Si besoin, adjoindre un peu d'eau pour finir la cuisson du riz.

La semaine prochaine

Chou rave, mache, navets, poireaux, pommes de terre, radis glaçon (sous réserve de changement)