



Votre Panier

Panier à 8,50€

Chou tatsoï (1 pièce)
Mâche (150g)
Navets violets (400g)
Topinambours (300g)

Panier à 12€

Chou-fleur (1 pièce)
Pesto de basilic (1 pot)
Pommes de terre (550g)
Topinambours (500g)

Panier à 17€

Chou chinois pe-tsaï (1 pièce)
Courge butternut (1kg)
Navets boule d'or (500g)
Pesto de basilic (1 pot)
Topinambours (700g)

Actualités

Bonjour à tous,

Ci-joint les fèves et les choux tatsoï, ainsi qu'un coffrage magnifique réalisé par l'un des salariés pour protéger le réseau d'irrigation cet hiver.



La semaine dernière, le réseau **Cocagne** auquel adhère Soli-Bio a réuni une soixante de jardins d'insertion de toute la France autour du thème 'VIVANTS'.

Le vivant, c'est notre outil de travail, celui qui aide à régénérer les personnes que nous accompagnons, celui avec lequel nous coopérons pour produire et ainsi contribuer à l'alimentation, cette fonction vitale. Ce forum a été l'occasion d'assumer le refus de statut d'exploitant et d'ouvrir la voie d'une activité économique qui coopère avec le vivant sous toutes ses formes et travaille à sa régénération.

La semaine prochaine :

L'Idée Recette

Salade de topinambours

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn – Cuisson : 20 mn



Une recette moderne avec un légume oublié, une belle alternative aux salades de pommes de terre.

Ingédients

- 500g de topinambours
- Pour la vinaigrette :
 - 1 pincée de sel
 - 1 pincée de poivre
 - 1,5 cuillère à café de moutarde
 - 1 cuillère à soupe de vinaigre
 - 3 cuillères à soupe d'huile
 - 1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée

Recette

- 2 solutions pour éplucher les topinambours :
 - Vous les épluchez, les lavez puis les faites cuire 6-7 mn à la cocotte-minute
 - Vous les plongez dans de l'eau bouillante salée et les faites cuire 15-20 mn. Vous les épluchez après, c'est un peu plus facile.
- Une fois cuits et épluchés, laissez-les refroidir puis coupez-les en rondelles.
- Préparez une sauce vinaigrette bien moutardée. Déposez-y les rondelles et mélangez bien.
- Avant de servir saupoudrez avec un peu de ciboulette ciselée.
- *Astuce* : Faites doré les topinambours quelques minutes au beurre avant de les mélanger à la vinaigrette pour une version tiède, noisettée.

Carottes, choux, courges, navets, pommes, pommes de terre, soupe de tomates.