



## L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 28 et 30 avril 2020

n°143

### Un grand MERCI...

... à toutes ces petites mains aux doigts de fées, de nous avoir confectionné ce joli panel de masques. Il y en a pour tous les goûts... et quelle que soit notre humeur, nous pourrions désormais adopter un "museau" plus ou moins coloré !

Petit clin d'œil aujourd'hui à toutes les personnes qui nous apportaient leur soutien et leur aide précieuse dans notre quotidien avant le confinement... Mais également à celles qui se sont portées volontaires dès le début pour pallier notre baisse d'effectif, pour lesquelles nous avons dû faire le choix sain de refuser pour qu'elles ne prennent aucun risque. Nous pensons beaucoup à vous, et vous embrassons bien fort.

On vous disait la semaine dernière que cette période avait notamment un avantage : celui de mettre en avant les producteurs bio locaux. Mais il existent d'autres - et pas des moindres - : la solidarité, l'entraide et le partage restent des valeurs fortes à Fleurance, dans le Gers, et même partout en France. Des valeurs qui se sont naturellement renforcées, mises en place et organisées... à petite échelle. Pour que "personne ne reste sur la touche" face au COVID-19. Pour que le plus grand nombre bénéficie de masques artisanaux... à plus grande échelle. Donner, partager... c'est important quelque soit le moment. Ne l'oublions pas pour "l'après"...

Et pour finir, n'oubliez pas que les paniers des vendredis 1er et 8 mai seront livrés ou à récupérer la veille ;)

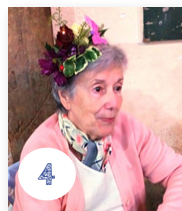
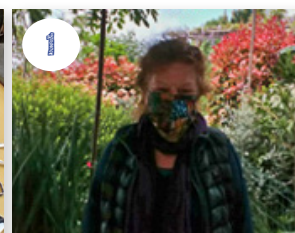
Prenez soin de vous et bonne semaine



**Nos supers masques réalisés par :**  
1 - Annette 2 - Lucet 3 - Isabelle

**Et encore merci à nos bénévoles fidèles :**

4 - Fanette 5 - Serge dit "Papy"  
6 - Claudine, nous aidant au magasin les jours de paniers  
7 - Renée, toujours présente avec son sourire, à chaque manifestation des Jardins



### Du basilic... dans notre assiette

Certes, il manque les premières tomates qui vont avec mais... rarement végétal a eu plus d'odeur pour nous inciter à en ravir nos petits plats ! Il en existe plus de 400 espèces, toutes réputées en condiments, originaire du sud asiatique et du sud européen... Il appartient à une famille riche en plantes de tempérament (sauge, menthe, sarriette ou thym...) autant de plantes qui, sans lui faire de l'ombre, sont pour la libido de redoutables concurrentes... Le basilic a pourtant un atout supplémentaire par rapport à ses consœurs aromatiques : sa richesse unique en vitamines C, dont on tirera un maximum de profit en le consommant cru, finement ciselé, sur tous les plats auxquels on souhaiterait communiquer cette incomparable saveur, tout à la fois rafraichissante, presque fruitée et épicée ! Une saveur qui sert à raccorder les cœurs brisés, puisque c'est en portant une soupe de Pistou à un couple sujet aux chamailleries que les Romains tentaient un ultime rapprochement...

(suite page suivante)



## Le basilic (suite)

C'est parce qu'il est temps de le tailler (souvent) pour le conserver bien fourni que nous avons eu envie de vous faire bénéficier de tous ses trésors au parfum de l'été. Les feuilles utilisées en cuisine comme aromate, ses fleurs sont employées en tisane, notamment pour leurs qualités digestives et régénératrices du sang. Les migraines d'origine nerveuse ou gastrique ne lui résistent pas.

Le basilic est fortement indiqué aux grands nerveux, aux enfants qui dorment mal, comme aux adultes qui souffrent de vertiges, de coliques, de toux, d'angine ou de coqueluche (réf. « mon herbier de santé » de M. Mességué). Vous n'oublierez pas que le basilic aime la chaleur et qu'il est un petit peu tôt encore de l'installer dehors au jardin ou sur le rebord d'une fenêtre la nuit. Si vous ne pouvez pas repiquer votre basilic dans un jardin pour lami Mai, nous vous conseillons de le repoter alors dans un pot plus grand, pour qu'il puisse bien y prospérer et vous régaler. Hum... A chacun son Pistou !

## Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Chou-fleur	Pièce	1	1
Fenouil	Kilo	500g	500g
Poireaux	Kilo	300g	300g
Carottes	Kilo	300g	300g
Basilic	Pot	1	1
Petits pois mangetout	Kilo	500g	-
Petits pois gousses violettes	Kilo	-	800g
Laitue sucrine	Pièce	-	1
Un petit bouquet parfumé vous est glissé dans le panier :)			

Qté d'articles **6** **7**

Recette zéro déchet : velouté de cosses de petits pois

Paniers des 1er et 8 mai dispos la veille

Penser à ramener :  
- paniers  
- cagettes  
- barquettes de fraises

Lire l'article sur le trash-cooking

Passer au comptoir : préparer potager

## Et si vous mijotiez...

### • Velouté de cosses de petits pois

Pour 4 personnes :

- Les cosses des petits pois violets
- 1 pomme de terre
- 3 cubes de bouillon de volaille (ou de légumes)
- ½ oignon nouveau
- 2 gousses d'ail
- Quelques feuilles de menthe
- 1 brin de thym
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 filet de crème fraîche ou de lait de coco

1 - Equeutez et effilez les cosses. Emincez l'oignon nouveau et la pomme de terre. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole, ajoutez l'oignon puis la pomme de terre. Faites revenir quelques minutes avant d'ajouter les bouillons cube. Couvrez d'eau à hauteur, n'hésitez pas à rallonger au fur et à mesure de la cuisson si elle diminue trop. Laissez cuire à feu moyen.

2 - Une fois la cuisson terminée, mixez à l'aide d'un mixeur plongeant ou dans le bol d'un mixeur. Puis passez le velouté au chinois (passoire fine) afin d'ôter les éventuels filaments restants.

3 - Au moment de servir, ajoutez une petite touche de crème fraîche ou de lait de coco. Vous pouvez aussi y ajouter des épices.

**La note campagnarde proposée par Morgane :** Pour un velouté plus gourmand ajoutez sur le dessus des morceaux de lard fumé et grillé avec quelques croutons à l'ail.



### • Pesto de basilic

Pour 4 personnes :

- ½ bouquet de basilic
- 55 g de pignons de pin
- 50 g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail
- 7 cs d'huile d'olive
- 1 cc de jus de citron
- Sel & poivre

1 - Epluchez la gousse d'ail et dégermez-la. Glissez les feuilles de basilic, l'ail et les pignons de pin dans le bol d'un mixeur (ou mieux mais plus long dans un mortier). Vous pouvez aussi utiliser un mixeur en plongeant. Mixez par à coups pour garder de la texture.

2 - Ajoutez le parmesan râpé, l'huile d'olive et le jus de citron. Mixez à nouveau par à coups. Assaisonnez.

3 - Glissez le tout dans un petit pot nettoyé. Vous pouvez le garder quelques jours au frais et vous en servir avec des pâtes, des gnocchis ou tout simplement dans une vinaigrette.

**Le saviez-vous ?** Vous pouvez aussi faire du pesto avec les fanes de radis ou encore de la roquette. La recette anti-gaspi idéale quand les feuilles sont un peu fatiguées. C'est prêt !



## On reste en contact

### Sur notre page Facebook :

Les Jardins de Cocagne de Fleurance

### Sur notre site internet :

[jardinsdecocagnedefleurance.com](http://jardinsdecocagnedefleurance.com)

**Par téléphone :** 06.81.48.76.32

**Par e-mail :** [jardinsdecocagne@orange.fr](mailto:jardinsdecocagne@orange.fr)

**Sur notre exploitation :** «Au bouquet»  
Route de Sainte-Radegonde à Fleurance

**Accueil public :** lun. au ven. de 8h à 13h