

La feuille de



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 26 et 29 nov. 2019

n°122

Edito

Le 9 Novembre 2016, notre association, sous l'œil bienveillant et le savoir-faire de Philippe Billerot (directeur de Fleurance Nature), organisait une journée "fabrication de nichoirs à oiseaux", dont l'objectif était de favoriser le maintien de la biodiversité.

Il y a tout juste un an, nous évoquions, dans notre Feuille de Chou n°78, notre inquiétude grandissante quant à la disparition rapide de nos oiseaux, mais aussi les conséquences dramatiques si nous ne faisons rien pour les accueillir et les préserver.

Il est urgent d'agir, urgent d'être sensibilisés, urgent d'adopter tous ensemble des gestes qui impacteront d'ores et déjà favorablement l'évolution de notre biodiversité, celle que nous allons laisser à la jeune génération actuelle, et celle que connaîtront les générations futures. Nous lançons donc un nouvel atelier sur le même thème, l'occasion de se retrouver ensemble, jeunes et moins jeunes, pour évoquer ce sujet dans une ambiance conviviale la journée du samedi 30 novembre. Retrouvez ci-contre le programme qui vous attend.

Bonne semaine à tous !

Une journée tous ensemble

• Au programme

Samedi 30 novembre 2019 de 10h à 16h, on se donne tous rendez-vous aux Jardins de Cocagne de Fleurance pour une journée placée sous le thème de la **préservation de la biodiversité** avec notre atelier "**fabrication de nichoirs à oiseaux**". Cet atelier est gratuit et ouvert à tous (y compris pour les tout-petits !). Et pour le midi ? Rejouons l'auberge espagnole en amenant chacun un repas à partager tous ensemble. Nous remercions à cette occasion Philippe Billerot, directeur de **Fleurance Nature**, qui a accepté avec plaisir de renouveler cette expérience à nos côtés.



• Retour en images

sur le précédent atelier organisé le 09/11/16 aux Jardins.



A votre agenda !

Samedi 30 novembre de 10h à 16h :
Rendez-vous aux Jardins de Cocagne pour
l'atelier "Fabrication de nichoirs à oiseaux".





Cette semaine, dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Courge	Kilo	1,5kg	1,5kg
Poireaux	Kilo	800g	800g
Navets	Kilo	600g	600g
Radis noirs	Botte	1	1
Betteraves	Kilo	500g	500g
Oignons	Kilo	600g	600g
Carottes	Kilo	-	1kg
Poivrons	Kilo	-	500g
Salade	Pièce	-	1
	Qté d'articles	6	9

Et si vous mijotiez...

• Brownie marbré au potimarron

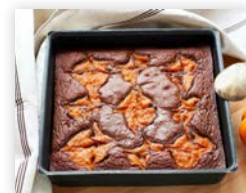
Pour 6 personnes :

Pour le brownie

- 200g de chocolat noir
- 175g de beurre demi sel mou
- 125g de sucre de canne roux
- 85g de farine
- 50g de sucre
- 3 œufs + 1 jaune
- 1 cc rase de levure chimique

Pour la partie au potiron

- 175g de purée de potiron
- 25g de sucre
- 15g de farine
- 1 œuf



Faites fondre le chocolat avec le beurre et mélangez bien. Ajoutez le sucre roux, le sucre, les œufs, le jaune, la farine, la levure en mélangeant bien entre chaque ingrédient ajouté. Versez la pâte dans un moule beurré. Dans un petit bol, versez la purée, cassez l'œuf et mélangez. Ajoutez le sucre, la farine et mélangez comme précédemment. Formez 9 cercles ou tas avec le mélange au potiron sur la pâte à brownie. Faites une croix à l'aide d'un couteau sur chaque cercle de purée. Enfourez pour 20 à 25 minutes dans un four préchauffé à 170 °C. Attendez 20 minutes avant de démouler.

• Sirop de radis noir

Les bienfaits du radis noir sont nombreux : cru, il détoxifie le foie pour mieux éliminer toxines et déchets ; cuit en soupe, il fait maigrir et agit sur les troubles digestifs et améliore le transit ; en sirop, il calme la toux ou agit contre la fatigue. Il est aussi riche en vitamines B et C, en potassium, en fibres et en sels minéraux et se révèle d'une grande efficacité contre les maux de gorge (il fluidifie les mucosités bronchiques et favorise leur élimination).



Nettoyez, pelez et lavez le radis noir. Pesez-le, car vous aurez besoin de la même quantité de sucre roux. Coupez le radis en rondelles fines et mettez-le dans un plat creux puis couvrez-le de sucre, en alternant une couche de radis noir avec une couche de sucre. Le radis et le sucre formeront ensuite un jus foncé. Couvrez et laissez reposer au frais pendant 12 à 24 heures. Filtrez ensuite au chinois, en pressant, pour recueillir le sirop, qui se conservera au réfrigérateur, dans une bouteille fermée. Prenez une cuillerée à soupe de sirop au radis noir deux à trois fois par jour.

On reste en contact

Sur notre page Facebook :

Les Jardins de Cocagne de Fleurance

Sur notre site internet :

jardinsdecocagnedefleurance.com

Par téléphone : 06.81.48.76.32

Par e-mail : jardinsdecocagne@orange.fr

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

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