



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 17 et 20 mars 2020

n°137

Solidarité et cueillette de printemps

Dons : record battu à Fleurance pour les Restos du Coeur

En 10 ans, le nombre de personnes ayant recours à l'aide alimentaire a quasiment doublé. Au fil des décennies, l'alimentation est devenue la variable d'ajustement des ménages et un indicateur puissant des inégalités grandissantes...



A Fleurance, les Restos du cœur occupent une place prépondérante en matière d'aide et d'assistance aux plus démunis. Pour clôturer cette campagne d'hiver, la générosité des citoyens a été sollicitée les 6 et 7 mars dernier, pour la collecte annuelle et nationale des Restaurants du cœur... Par une belle organisation menée et une forte implication, l'antenne fleurantine a vu battre son record cette année, en dons d'alimentations et autres.

Il est chaleureux de voir combien, dans le cœur des Fleurantines, Fleurantins et Alentours, il y a ce petit geste et ces sourires... de solidarité.

Doucement, les jours rallongent...

On s'attarde pour assister à l'éveil de la nature, après son engourdissement hivernal. Tout change, tout bouge, la nature s'ébroue, les bourgeons se gonflent... Et nous voici, contemplatif, à cette explosion de fleurs et de couleurs, qui viennent célébrer l'arrivée prochaine du printemps. C'est un festival, que la pluie rend davantage éphémère certes, mais toujours magique... Devant un tel spectacle, comment ne pas s'engaillardir !

En ce moment, on trouve dans la nature des plantes, (que nous connaissons tous très bien) qui vont avoir une action sur la detox hépatique et diurétique... et nous inciter à nous faire du bien, par de belles cueillettes, pour de délicieuses recettes.

L'ail des ours, riche en vitamine C et en soufre, ayant une action sur le foie. Je ne m'y attarde pas, mais vais le faire un peu plus sur...



Le pissenlit, dont les feuilles, riches en chlorophylle, aident le transit et le nettoyage du foie. Il se plaît partout, jusqu'à 3000m d'altitude. Les premières petites pousses qui apparaissent après l'hiver sont tendres et délicieuses en salade, accompagnées de croustons chauds, frottés à l'ail, et parsemées de graines de sésame, que l'on vient de faire griller à sec dans une poêle...

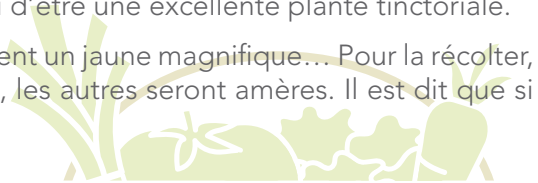
A mesure que la saison avance, les feuilles deviennent plus amères et sont meilleures en soupe, en omelette ou cuites à l'étouffée ou à la poêle, avec des petits lardons.

Chaque printemps, on peut s'offrir des cures revitalisantes de pissenlits, en faisant bouillir de jeunes feuilles et des boutons floraux, ou même la racine que l'on consomme en tisane, après les repas. Tout du pissenlit se mange... et sa graine, s'envole au gré des vents.



L'ortie a des propriétés reminéralisantes et diurétiques. De toute évidence, elle a un sale caractère, mais tellement précieuse. C'est une plante presque magique tellement ces vertus sont nombreuses et reconnues... Elle est réputée être une des meilleures plantes pour la santé et recèle aussi d'un talent moins connu, celui d'être une excellente plante tinctoriale.

En préparant une décoction de ces racines, on obtient un jaune magnifique... Pour la récolter, pincer du bout des doigts, les 4 premières feuilles, les autres seront amères. Il est dit que si



Suite...

l'on arrête de respirer en cueillant l'ortie, elle ne nous pique pas !!? A vérifier ! On peut la cuire en soupe, en tarte, en cake ...la sécher pour faire des infusions et la parsemer sur des salades.

Le printemps arrive... et nul caprice du temps ne pourra l'empêcher de s'installer. Retrouvons ces plaisirs de cueillette sauvage pour notre santé.

Belle semaine à toutes et à tous !



Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Epinards	Kilo	500g	-
Aillets	Botte	1	-
Carottes	Kilo	500g	500g
Betteraves	Kilo	400g	400g
Mâche	Kilo	150g	150g
Pommes	Kilo	800g	800g
Blettes	Kilo	-	500g
Poireaux	Kilo	-	600g
Fenouil	Kilo	-	400g
Salade	Pièce	-	1
Kiwi	Kilo	-	800g
Qté d'articles		6	9

Et si vous mijotiez...

• Cake aux orties et à la mimolette

Pour 8 personnes :

- 3 oeufs
- 150g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 10 cl d'huile de tournesol
- 13 cl de lait
- 100g de gruyère râpé
- Sel et poivre
- 200g de mimolette (ou gouda)
- 1 grosse poignée d'orties

Mélanger les œufs et la farine. Incorporer l'huile petit à petit, et ensuite le lait tiédi.

Ajouter le gruyère, saler, poivrer et mélanger.

Effeuillez et lavez les feuilles d'orties.

Couper la mimolette en petits dés, puis incorporer ces deux ingrédients à la préparation de base.

Verser dans un moule à cake et mettre au four à 180° C pendant 45 minutes.

Démouler tiède, et déguster chaud ou à température ambiante avec une bonne salade du jardin.



• Purée au pissenlit

Pour 4 personnes :

- 700g de pommes de terre
- 300g de pissenlit
- cs d'huile d'olive
- 2 cs de crème
- Sel et poivre

Épluchez et lavez les pommes de terre puis déposez-les dans une grande casserole. Couvrez d'eau froide, salez, portez à ébullition puis laissez cuire 20 à 25 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Sortez les pommes de terre de la casserole à l'aide d'une écumoire et réservez.

Portez à nouveau l'eau de cuisson des pommes de terre à ébullition, et plongez-y les pissenlits rincés. Laissez reprendre l'ébullition pendant 2 min, puis sortez-les de la casserole et hachez-les grossièrement.

Écrasez les pommes de terre au presse purée ou au moulin à légumes puis incorporez les pissenlits, la crème et l'huile d'olive. Salez, poivrez et incorporez un peu d'eau de cuisson selon la texture désirée. Servez aussitôt.



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