



La feuille de

L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 1^{er} & 04 juin 2021

n°191

♪ On s'était dit rendez-vous dans 10 ans ♪



Avril 2012, début de l'aventure après 3 ans d'études, de recherches, de désillusions, de combats et de belles rencontres.

Quelques personnes motivées y croient.

On commence avec rien, 8 salariés et deux mobil-homes sur presque 6 hectares de prairie.

Pas une libellule, pas un ver de terre, pas un hérisson, pas une grenouille,...

Août 2013, les premiers 1000 m² de serres. 3000 paniers.

2014, les 1000 m² suivants.

2021, les derniers 3000m².



Près de 10 ans plus tard...

Plus de 20 salariés sur une structure viable et plus de 7 500 paniers..

100 personnes passées en insertion.

550 m² de serres annexes (accueil, séchoir et stockage).

5 000m² de serres de culture.

1 chambre froide.

1 container enterré de stockage frais.

1 tracteur.

1 verger et des vignes.

Plus de 100 variétés de légumes cultivées.

1 ferme pédagogique.

Plein de grenouilles, de vers de terre, de libellules, de lièvres, de cistudes...

La nature est revenue.





Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Carottes	Kilo	600 g	600 g
Navets	Kilo	600 g	600 g
Pommes de terre	Kilo	1 kg	1 kg
Fèves	Kilo	600 g	-
Poireaux	Kilo	500 g	-
Oseille	Bquet	1	-
Oignons	Kilo	-	600 g
Fenouil	Pièce	-	1
Salade	Pièce	-	1
Pommes	Kilo	-	1 kg
Qté d'articles		6	7

Et si vous mijotiez...

• Galettes de pommes de terre aux navets

Pour 6 personnes :

- 500g Navets
- 400g Pommes de terre
- 2 oignons
- 0,5 bouquet de persil
- 2 oeufs
- 2 cs de farine
- Beurre
- Noix de muscade
- Sel et poivre

1 - Pelez les pommes de terre et les navets puis râpez-les. Pelez les oignons et hachez-les finement. Lavez le persil et ciselez-le. Dans un bol, battez les oeufs en omelette.

2 - Dans un saladier, ajoutez tous les ingrédients avec 2 pincées de noix de muscade. Assaisonnez et mélangez bien.

3 - Dans une poêle, faites fondre 10 g de beurre. Façonnez des galettes à la main et faites-les cuire 5 à 6 min par face, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Dégustez chaud.

Le conseil : Dégustez ces rôtis avec une salade verte, ou en accompagnement d'un poisson ou d'une viande.



Idée recette : et crédit photo : Séguène Jonquoy sur www.femmeactuelle.fr

• Brouillade à l'oseille et aux fèves

Pour 2 personnes :

- 4 œufs bien frais
- 4 feuilles d'oseille
- 50 g de lardons en allumettes
- 1 cs de crème fraîche
- 1 poignée de fèves pelées
- 1 cuillère de beurre ou de margarine
- Sel et poivre

1 - Chauffer les lardons 2 à 3 minutes dans une poêle chaude.

2 - Battre les œufs dans un saladier avec les feuilles d'oseille ciselées finement, les lardons, la crème fraîche et quelques tours de moulin à poivre.

3 - Chauffer le beurre ou la margarine dans une sauteuse, y verser les œufs battus et les cuire à feu doux en remuant constamment.

4 - A mi-cuisson, ajouter les 2/3 des fèves et poursuivre la cuisson qui doit rester crémeuse.

Rectifier l'assaisonnement.

5 - Répartir la brouillade dans des assiettes et déposer les fèves restantes sur le dessus.

Accompagnement : Avec quelques rondelles de baguette grillées.



Idée recette : et crédit photo : lespetitsplatsdebea.over-blog.com

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