



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 02 et 05 juin 2020

n°148

Dimanche, c'est la fête des Mamans !

La fête des mères est une belle occasion de leur montrer tout l'Amour qu'on leur porte, de mille et une façons, et c'est d'ailleurs une journée qu'elles affectionnent particulièrement dans l'attente d'une pléthore de jolis mots doux et de colliers de nouilles :)

Héroïne à nos cœurs, toute l'équipe des Jardins souhaite une heureuse fête à toutes les Mamans... et ces quelques mots :

Maman est un petit mot chargé d'une grande signification. Il évoque tout un monde fait d'amour, de douceurs, d'attentions et de joies quotidiennes.

Une maman est l'incarnation du dévouement, de la chaleur, de la sécurité, de la compréhension... Elle est celle qui sait consoler les chagrins, qui sait mettre du baume sur les blessures que la vie peut infliger...

Elle est celle qui peut aider les plus grands rêves à se réaliser...

Une maman, c'est l'âme de la famille, le soleil autour de qui tous gravitent pour capter toute la chaleur de son cœur.

Elle est source d'amour intarissable à laquelle il fait si bon s'y abreuver.

L'amour d'une mère... Amour que nul n'oublie !

Elle donne sans rien demander en retour et son plus grand bonheur...

C'est de savoir ses enfants heureux...

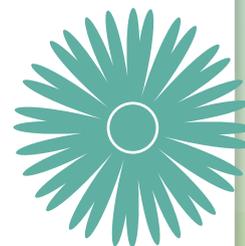
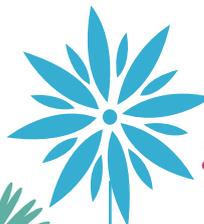
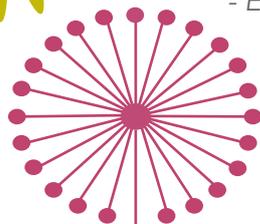
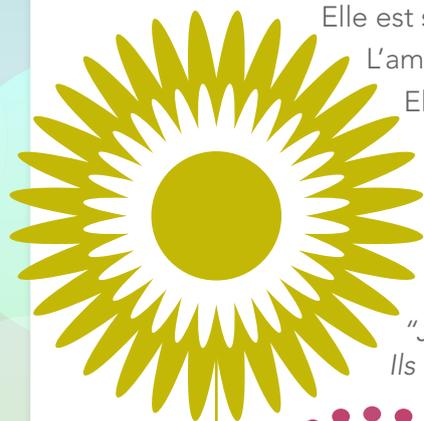
Chaque jour et en ce jour de fête, exprimons lui notre Gratitude et Reconnaissance car les mamans accomplissent tant de choses avec amour et dévouement.

Il existe autant de variétés de fleurs sur la terre qu'il y a de belles qualités dans le cœur d'une mère.

*"J'entends au-dessus de moi dans les cieux - Les anges qui chantent entre eux
Ils ne peuvent trouver de mot d'amour plus grand que celui-ci, Maman"*

- Edgar Allan Poe -

Très belle semaine à toutes et tous !





A l'occasion de la fête des mères, un plant de tomates cerises s'est glissé dans votre panier :)

		Panier standard	Grand panier
Pommes de terre primeur	Kilo	-	1kg
Pommes de terre	Kilo	1kg	-
Carottes	Kilo	600g	1kg
Poireaux baguettes	Kilo	400g	-
Poireaux nouveaux	Kilo	-	800g
Céleri branche	Pièce	1	1
Courgettes	Kilo	500g	-
Oseille	Kilo	100g	-
Pommes	Kilo	500g	-
Choux raves	Pièce	-	3 à 4
Salade	Pièce	-	1
Qté d'articles		7	6

Et si vous mijotiez...

• Poêlée de pommes de terre primeur aux courgettes

Pour 4 personnes :

- 500g de pommes de terre primeur
- 1 grosse courgette
- 250g de lardons
- 1 oignon
- Quelques brins de thym (ou autres herbes fines)
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

1 - Rincez les pommes de terre puis séchez-les. Coupez-les grossièrement et mettez-les dans une boîte hermétique. Coupez la courgette en petits dés et ajoutez-les dans la boîte. Epluchez l'oignon puis émincez-le et ajoutez-le, à son tour, dans la boîte. Enfin ajoutez aussi les brins de thym (ou autre herbe selon ce que vous avez). Versez ensuite 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, assaisonnez, fermez la boîte et secouez vivement.

2 - Préchauffez le four à 180°C. Versez le mélange dans un plat au four (ou sur une plaque recouverte de papier sulfurisé). Laissez cuire 1h environ (vérifiez la cuisson des pommes de terre à l'aide de la pointe d'un couteau, elle doit s'enfoncer dedans). Au moment de servir, vous pouvez ajouter encore un peu d'herbe fraîche.

Le saviez vous ? N'épluchez pas la peau des pommes de terre nouvelles. Leur peau est si fine que vous ne la sentirez pas en les mangeant.



• Tartare de bœuf revisité

Pour 4 personnes :

- 400g de bœuf haché frais
- 4 jaunes d'oeuf
- Quelques branches de céleri branche
- 2 échalotes
- 100g de tomates séchés
- 100g de parmesan
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 filet de vinaigre balsamique
- Quelques feuilles de basilic

1 - Dans un saladier, disposez le bœuf haché et les jaunes d'oeuf. Mélangez vivement à la fourchette.

Coupez très finement quelques branches de céleri.

2 - Epluchez et émincez les échalotes. Ajoutez-les avec les tomates séchées coupées en petits morceaux et le céleri. Mélangez à nouveau en ajoutant l'huile le vinaigre et la moitié du parmesan.

3 - Servez minute avec quelques feuilles de basilic, encore un peu de parmesan, et accompagné de frites de patates douces.

Le bon geste : Pour vérifier la fraîcheur des œufs, plongez-les chacun dans un verre d'eau. S'ils tombent au fond, ils sont bons. S'ils flottent, ils ne sont pas consommables.



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