



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 25 et 28 fév. 2020

n°134

C'est au mois d'Août que l'activité a débuté...

3 tonnes de radis noirs à livrer aux ateliers de transformation de Fleurance Nature

Une fois passés les premiers jours de Janvier, la tête encore pleine des douceurs de Noël, on s'installe gaillardement dans la nouvelle année, armés d'une multitude de bonnes intentions... Malgré les caprices de ces matinées pluvieuses et froides, laissant percer parfois, en transparence, un soleil timide, c'est avec courage que toute l'équipe des salariés des jardins ont installé leur plus gros chantier de récolte : 3 tonnes de radis noirs à livrer aux ateliers de transformation de Fleurance Nature.



Après les fêtes, le radis noir est parfait pour se refaire une santé et s'alléger. Stimulant, il augmente la sécrétion de bile et facilite son évacuation vers l'intestin, ce qui permet de bien digérer. Ses dérivés soufrés renforcent l'action des enzymes du foie pour une meilleure élimination de l'alcool et des toxines, y compris des médicaments (paracétamol par exemple), et sa haute teneur en antioxydants lui confère des vertus protectrices et réparatrices des cellules du foie. Enfin, riche en fibres, il améliore le transit intestinal. Cette racine, surface noire et chair blanche, renferme de la vitamine C (6,4 à 23 mg pour 100 g de radis cru), des folates aussi appelés vitamine B9 qui interviennent dans le fonctionnement du système nerveux (36 microgrammes/100 g), du calcium qui favorise la solidité osseuse (53 mg/100 g) et du potassium, bon pour le cœur (312 mg/100 g). Originaire de Chine, de la famille des brassicacées (anciennement crucifères) ce légume racine possède bien des atouts santé sous sa robe ébène, mais là n'est pas le sujet de cet article.

Afin d'immortaliser toutes les joies et pénibilités d'une telle culture, nous vous en contons ici, en image, toute son histoire

C'est au mois d'Août que l'activité a débuté. Après avoir préparé notre surface désirée au tracteur pour obtenir un sol meuble et bien lisse, c'est Didier qui, au semoir manuel et sous un soleil brulant, a eu la patience de déambuler, à vitesse lente et constante, 59 rangs de 80 m de long et ce, en deux passages pour en assurer une bonne levée homogène. Le système d'irrigation a alors été installé pour maintenir une humidité constante et limiter ainsi une éventuelle attaque d'altises ou puces de terre (petits coléoptères qui percent les feuilles et mettent à rude épreuve les jeunes semis), assez fréquente en ces périodes de sécheresse.

Afin de contrôler les adventices (dites mauvaises herbes) et éviter ainsi toutes ces heures de travail fastidieux à la main, nous avons été heureux de pouvoir utiliser notre bineuse, attelée au tracteur. C'est une machine délicate à utiliser sur nos terres vallonnées, plutôt conçue pour des terrains plats...



Voilà venu le moment de la récolte !

Trois semaines intenses entre le ramassage, le parage, le lavage, la mise en filets, la pesée et le stockage. Trois semaines à braver le temps, tous les temps... de partages, de rires, mais de tensions aussi, par un manque important d'effectifs et un délai relativement court à honorer pour conserver un maximum de fraîcheur à notre produit de qualité. Un challenge réussi dont nous ne sommes pas peu fiers et un "Hip Hip Hourra" à toute l'équipe !

(suite en page 2)



Suite...

Nos 3 tonnes de radis noirs livrés au spécialiste des actifs naturels et bio « Fleurance Nature » que vous trouverez transformés aux rubriques digestion-transit et détox. Donnez-nous en des nouvelles !



Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Courge	Kilo	1kg	1kg
Blettes	Kilo	500g	500g
Pommes de terre	Kilo	1kg	1kg
Oignons	Kilo	600g	600g
Salade	Pièce	1	1
Pommes	Kilo	800g	800g
Mâche	Kilo	-	150g
Kiwis	Kilo	-	600g
Qté d'articles		6	8

Et si vous mijotiez...

• Chakchouka d'hiver aux bettes et à la courge

Pour 4 pers. :

- 1 oignon moyen
- 2 gousses d'ail
- 2 cs d'huile d'olive
- 1/2 cc de paprika fumé (ou pas)
- 1/2 cc de piment en poudre (plus ou moins fort suivant votre goût)
- 300g de bettes nettoyées (côtes + feuilles si elles sont petites ou côtes seulement)
- 300g de courge butternut épluchée, vidée
- 800g de pulpe de tomates (ou de tomates pelées au jus de bonne qualité)
- 4 œufs

Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle ou une sauteuse à feu moyen. Pendant ce temps émincer l'oignon et écraser l'ail. Les mettre à revenir dans l'huile avec le paprika et le piment jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides (environ 5 minutes). Pendant ce temps, couper la courge en dés d'1 cm de côté, les ajouter dans la poêle, remuer et laisser cuire 5 min.

Dans l'intervalle, couper les côtes et le vert de blette en lanières de 5 mm d'épaisseur. Réserver le vert et mettre les côtes de bettes dans la poêle. Mélanger et prolonger la cuisson le temps d'ouvrir le bocal de pulpe de tomates. Verser la pulpe de tomate dans la poêle. Mettre un peu d'eau (environ 10 cl) pour rincer le bocal et ajouter le tout dans la poêle. Bien mélanger et laisser mijoter à couvert. Au bout de 15 min de cuisson, vérifier que la courge et les côtes de bettes soient bien tendres. Ajouter le vert et prolonger la cuisson pendant 5 min. Creuser de petits « nids » pour les œufs. Ajouter les œufs et prolonger la cuisson le temps que le blanc soit cuit.

Voici la version d'hiver de la fameuse chakchouka, réconfortante et délicieusement sucrée.

Alternative végétale : on peut ajouter des pois chiches cuits et égouttés à la place des œufs. Bon appétit !



• Lasagnes végétariennes à la Courge et aux Blettes

Pour 4 pers. :

Pour la préparation à la courge :

- 600g courge pelée et épépinée
- 120g ricotta
- 100g lait
- Sel
- Noix de muscade râpée

Pour la préparation aux blettes :

- 250g blettes juste les feuilles
- 120g ricotta
- 200g fromage râpé
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre
- Plaques de lasagnes

Coupez la courge en cubes puis faites la cuire au four. Écrasez-la grossièrement en purée et ajoutez la ricotta puis le lait petit à petit pour obtenir une purée fluide. Assaisonnez de poivre et noix de muscade.

Retirez les côtes des feuilles de blette puis faites-les revenir dans un peu d'huile avec les gousses d'ail écrasées. Egouttez puis mêlez avec la ricotta. Ajoutez 150 g de fromage râpé et assaisonnez.

Beurrez généreusement un plat à gratin puis montez les lasagnes en alternant la purée de courge, une couche de pâte à lasagnes et la préparation aux blettes. Parsemez d'un peu de fromage râpé puis recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par de du fromage râpé et enfournez pour 25 à 30 minutes à 180°C (si le dessus bruni trop vite, couvrez de papier alu).

Une variante des lasagnes végétariennes, moelleuses et pleines de saveur :

De quoi faire aimer les blettes même aux plus récalcitrants !

Donnez-nous en des nouvelles !



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