



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 13 & 16 avril 2021

n°184

Des tomates et des fraises tout le temps ! Vraiment ? (2/2)

On vous en parlait dans la Feuille de Chou n°183, consommer de saison, c'est faire le choix de consommer des fruits et légumes adaptés à nos besoins nutritionnels, selon la saison. Et comme on disait : « pas de hasard, la nature est bien faite ! ». Aussi, si consommer de saison présente des avantages indéniables pour notre santé (et notre plaisir avec des saveurs naturelles et préservées), d'autres avantages existent. On vous en parle aujourd'hui :)

Privilegions les circuits courts pour...

... **limiter l'impact environnemental sur notre planète**. Avant d'acheter, prenons l'habitude de vérifier la provenance des fruits et légumes, et de connaître leur saisonnalité (des calendriers existent pour vous aider, retrouvez celui des fruits et légumes du printemps dans notre précédente FdC).

En choisissant ceux produits près de chez nous en saison :

- on limite l'**impact carbone** liés à leur **transport** (avion, bateau et camion) et à leur conservation (réfrigération par exemple). Et on consomme ainsi des fruits et légumes cueillis à maturité, et non pas arrivés à maturité durant le transport !
- on consomme des fruits et légumes **cultivés de façon plus responsable** (hors saison par exemple, certains sont cultivés sous serre, avec des engrais chimiques, peu « amicaux » avec les sols et la biodiversité comme nos amies les abeilles qui en paient malheureusement le prix).
- on limite **nos déchets** en achetant des produits sans (sur)emballages inutiles !

... **consommer des produits plus sains**, car les fruits et légumes importés sont souvent recouverts de produits chimiques pour permettre leur conservation durant le transport. Consommer des produits bios et locaux, c'est limiter sa consommation de produits contenant des additifs, des conservateurs... pas forcément bons pour notre santé.

... **contribuer à l'économie locale en soutenant les producteurs locaux**. D'ailleurs, acheter des fruits et légumes de saison produits autour de chez vous, ce n'est pas forcément plus cher. On mange sain, pour un prix juste et rémunérateur pour les producteurs.

Faisons aujourd'hui le choix d'une consommation saine et raisonnée !

Belle semaine à vous !





Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Pois mange-tout	Kilo	500 g	700 g
Carottes	Kilo	400 g	-
Pommes de terre	Kilo	1 kg	1 kg
Brocolis	Kilo	500 g	500 g
Radis	Botte	1	1
Salade	Pièce	1	1
Fenouil	Kilo	-	600 g
Navets boule d'or	Kilo	-	500 g
Qté d'articles		6	7

Et si vous mijotiez...

• Beignets de brocolis au parmesan

Pour 4 personnes :

- 250 g de brocolis
- 1 œuf
- 30 g de parmesan
- 70 g de farine (blé ou épeautre)
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

1 - Coupez les fleurettes de brocolis en petites portions. Epluchez les tiges (pour enlever l'écorce extérieur un peu dure) et coupez-les en petits tronçons. Epluchez et émincez la gousse d'ail. Mettez le tout à blanchir (autrement dit versez dans de l'eau bouillante) pendant environ 5 minutes à couvert.

2 - Egouttez, laissez un peu refroidir dans une passoire. Pendant ce temps, dans un saladier, versez la farine, l'œuf, le parmesan, l'ail, sel et poivre. Ajoutez ensuite le brocoli refroidi et écrasez à l'aide d'un presse purée. Mélangez bien.

3 - Dans une poêle bien huilée et chaude, versez une grosse cuillère de préparation et aplatissez-la un peu. Répétez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de place dans la poêle afin de pouvoir en faire cuire plusieurs en même temps. Retournez après quelques minutes de cuisson.

4 - Disposez-les après cuisson dans une assiette avec une feuille d'essuie-tout en dessous. Ils se savourent aussi bien chauds que froids avec une petite sauce au yaourt.

Tour de main... Il est important d'écraser les brocolis avec la pâte (le mélange œuf farine parmesan) car l'eau rendue par les brocolis redonne une texture plus lisse à la préparation. Vous pouvez évidemment varier le fromage dans la recette selon vos goûts.



• Dés de navets boule d'or rôtis

Pour 4 personnes :

- 4 navets boule d'or
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de miel liquide
- 1 pincée de noix de muscade
- Quelques brins de persil
- Sel
- Poivre

1 - Préchauffez le four à 200°C. Lavez, épluchez et taillez les navets en petits dés. Versez-les dans une boîte hermétique.

2 - Ajoutez dans la boîte la cuillère à soupe de miel, la noix de muscade puis assaisonnez. Fermez puis secouez vigoureusement.

3 - Versez ensuite dans un petit plat à gratin afin qu'ils soient bien étalés (évitez qu'ils se chevauchent) et enfournez pour 30 minutes.



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