



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 19 et 22 mai 2020

n°146

Un nouveau regard sur la vie...

... Et de nouveaux visages aux Jardins



Détail physique significatif lié aux élastiques de notre nouvelle coquetterie, les oreilles décollées sont à **Sidi** le signe d'un capital sympathie, et pour qui il est impossible de nous dissimuler son sourire, un sourire qu'il nous offre jour après jour, quel que soit le temps et quels que soient les aléas. Arrivé chez nous il y a quelques mois, suite à un stage d'immersion pour la découverte du métier de maraîcher, nous avons grand plaisir à profiter de sa présence dans l'équipe et lui souhaitons de trouver sa voie dans ses projets.



Quant au magasin, c'est lotis d'une **visière de protection** digne d'un film de science-fiction que nous vous accueillons désormais. Un très grand Merci à Julien, un maker bénévole lotois, qui nous permet, par son geste généreux, de ne pas succomber étouffés par la chaleur sous la serre par temps ensoleillé, avec les masques quelque peu inconfortables. Et ce n'est pas Muriel qui nous dira le contraire !



Et ce début de printemps ?



C'est encore trop peu nombreux que nous abordons cette saison où il y a tout à faire, et la pluie de ces derniers jours ne nous a pas facilité la tâche.

De ce fait, nous nous excusons auprès de vous, charmants adhérents, si vous avez pu être parfois déroutés par la composition de vos paniers ces dernières semaines. Nous attachons beaucoup d'importance à la qualité de nos produits, mais il se peut, par manque de bras et dans la précipitation, que notre vigilance ait quelques failles...

Pour y pallier et démontrer notre engagement, nous vous offrons cette semaine un bouquet d'aromatiques qui, nous l'espérons, saura embaumer votre assiette et vous réjouira de saveurs délicieuses :)

*N'oubliez pas de sourire, de rire, de pardonner,
de partager, d'aimer, d'être heureux...*

Et surtout, prenez soin de vous !

**Toute l'équipe vous souhaite
une belle semaine...**



Rendez-vous sur Facebook

Les fânes, j'en suis fan !

Et oui, vous aurez de nouveau la possibilité de cuisiner des fânes cette semaine. Fânes de navets, radis, carottes ou oignons, et même encore des cosses des fèves, mais cette fois-ci, à l'occasion d'une nouvelle idée de recette. On vous donne donc rendez-vous sur notre page Facebook pour découvrir régulièrement de nouvelles recettes anti-gaspi, et plus généralement aborder des astuces zéro-déchet. Vous pouvez nous communiquer en message privé ou partager directement sur notre page vos conseils et bonnes pratiques, pour évoquer tous ensemble cette tendance du "vivre mieux en jetant moins".

Démarche Zéro Déchet



Crédit photo : mylittlecabane.fr

Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Navets de Printemps	Kilo	500g	-
Pommes de terre nouvelles (mitraille)	Kilo	500g	600g
Céleri rave	Kilo	500g	500g
Fèves	Kilo	700g	1Kg
Radis	Botte	1	-
Pommes	Kilo	500g	-
Oignons nouveaux rouges	Botte	-	1
Carottes fânes	Botte	-	1
Kiwis	Kilo	-	500g
1 bouquet d'aromatiques OFFERT			
Qté d'articles		7	7

Et si vous mijotiez...

• Salade fraicheur

Pour 4 personnes :

- 500 g de fèves fraîches
- 300 g de riz
- 150 g de féta
- 1 botte de menthe fraîche
- 2 échalotes
- 1 filet de jus de citron
- Huile d'olive

1 - Ecossez les fèves, plongez-les quelques minutes dans l'eau bouillante, sortez-les à l'aide d'un écumoire. Réservez dans un saladier rempli de glaçons pour qu'elles restent bien vertes même après cuisson.

2 - Faites cuire le riz suivant le temps indiqué sur le paquet. Egouttez-le, réservez.

3 - Pelez et émincez les échalotes, puis mettez-les dans un saladier. Emiettez la féta et mettez-la à son tour dans le saladier. Versez le riz puis les fèves. Versez l'huile d'olive et le jus de citron, mélangez délicatement et réservez au frais minimum deux heures.

4 - Juste avant de servir ciselez la menthe. Puis versez la dans le saladier. Mélangez à nouveau délicatement.

Une variante : Vous pouvez jouer avec les herbes fines en y ajoutant aussi de l'aneth, ou encore de la ciboulette. Et pour une note de croquant, ajoutez des pistaches concassées.



Idée recette : Morgane
Crédit photo : menutoshop.com

• Cake aux carottes râpées et cumin

- ½ botte de carottes
- 3 œufs
- 200 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 10 cl de lait
- 7 cl d'huile d'olive
- 80 g de fromage râpé
- 2 pincées de cumin
- Sel & poivre

1 - Lavez et coupez les extrémités des carottes. Puis râpez-les. Versez dans un saladier, réservez au frais.

2 - Préchauffez le four à 180°C.

Dans un saladier, versez la farine et la levure, mélangez. Ajoutez, les œufs, mélangez vivement, puis l'huile d'olive et le lait petit à petit. Une fois la texture désirée obtenue, ajoutez les carottes râpées, les deux pincées de cumin et le fromage râpé. Mélangez et assaisonnez.

3 - Enfourez pour 35 min. Pour vérifier la cuisson, plantez la point d'un couteau dedans, elle doit ressortir sèche.

La note en plus : Pour un repas complet, ajoutez des dés de saumon précuits dedans avant d'enfourner.



Idée recette : Morgane
Crédit photo : lasante.dans.lassiette.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