



# L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 22 & 24 décembre 2020

n°168

## Quel joli mois... que Décembre et sa Magie...

Malgré les soucis et la pluie...

Un bel esprit de joie et de convivialité,  
une belle équipe à qui l'on peut  
dire... **Merci !**



Privés de restaurant cette année, nous nous sommes  
régalés de délicieuses grillades au bord du lac, et  
étions accompagnés d'un magnifique soleil ce jour-là,  
après tous ces jours de pluie !!!

Ce n'est pas de la **Magie** ça ??

Hip hip hip !

**Merci et Bravo**  
A toute l'équipe...



**Merci** à nos adorables  
bénévoles pour leur  
soutien et leur aide  
précieuse.....



**Merci** à vous, très cher(e)s adhérent(e)s de permettre à cette  
Magie d'exister...

Nous sommes heureux, cette année encore, de pouvoir glisser  
dans votre panier, le trésor de notre jardin... Le miel de nos  
ruches !!! **Merci** à elles !)

**Joyeux Noël à tous !**





## DISPONIBILITÉ DES PANIERS PENDANT LES FÊTES

Attention : les paniers des vendredis  
25/12 et 01/01 seront avancés aux  
jeudis précédents

## Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Choux de Bruxelles	Kilo	400 g	-
Blettes	Kilo	500 g	-
Pommes de terre	Kilo	1 kg	1 kg
Fenouil	Kilo	250 g	-
Batavia	Pièce	1	-
Pommes	Kilo	800 g	800 g
Rutabaga	Kilo	-	600 g
Épinards	Kilo	-	500 g
Céleri rave	Pièce	-	1
Mâche	Kilo	-	200 g
Kiwi	Kilo	-	500 g
Chicorée	Pièce	-	1
Qté d'articles		6	8

## Et si vous mijotiez...

### • Epinards frais en papillote

Pour 4 personnes :

- 500 g d'épinards frais
- 4 morceaux de poissons frais (saumon, cabillaud...)
- 15 cl de crème fraîche
- Un peu de cerfeuil
- 1 filet de jus de citron
- Sel
- Poivre

1 - Découpez 4 feuilles de papiers sulfurisé, suffisamment grandes pour faire une papillote. En premier, déposez, dans chacune, une petite couche d'épinards frais. Assaisonnez puis déposez, à nouveau dans chacune, le morceau de poisson frais.

2 - Préchauffez le four à 180°C. Ajoutez dans chaque papillote, la crème fraîche, un petit de jus de citron puis le cerfeuil. Refermez les papillotes à l'aide de cure-dent.

3 - Enfourez pour 15 à 20 minutes selon la cuisson du poisson privilégiée.

**Variante de saison :** Jouez avec les légumes disponibles, les papillotes, cela marche avec les épinards, le fenouil, les tomates en été... Privilégiez les légumes qui rendent un peu d'eau et donc qui accentuent, à la cuisson, le moelleux du poisson.



### • Roses de pommes

Environ 12 roses feuilletées :

- 3 pommes
- 2 pâtes feuilletées
- 2 c. à soupe de confiture
- 1 c. à café de jus de citron

1 - RPréchauffez le four à 180°C. Chemisez des moules à muffins (beurre + farine). Coupez les pommes en deux et ôtez les trognons. Coupez-les ensuite en tranches très fines à l'aide d'une mandoline.

2 - Déposez les tranches dans un bol d'eau avec une pointe de citron. Faites-chauffer quelques minutes au micro-ondes et égouttez.

3 - Découpez les pâtes en bandes de taille équivalente (environ 15 cm) et nappez les bandes de confiture. Déposez les tranches de pommes sur la partie haute de la bande afin qu'elles dépassent un peu de la bande. Repliez la partie supérieure sur les tranches puis roulez la bande délicatement sur elle-même afin de former une rose.

4 - Déposez chaque bande roulée, ou plutôt chaque rose, dans une empreinte à muffin. Renouvelez le geste jusqu'à épuisement des bandes. Enfourez pour 30 minutes. Dégustez tiède accompagné d'une boule de glace.



## on reste en contact

### Sur notre page Facebook :

Les Jardins de Cocagne de Fleurance

### Sur notre site internet :

[jardinsdecocagnedefleurance.com](http://jardinsdecocagnedefleurance.com)

**Par téléphone :** 06.81.48.76.32

**Par e-mail :** [jardinsdecocagne@orange.fr](mailto:jardinsdecocagne@orange.fr)

**Sur notre exploitation :** «Au bouquet»

Route de Sainte-Radegonde à Fleurance

**Accueil du public :** lun. au ven. de 8h à 13h