



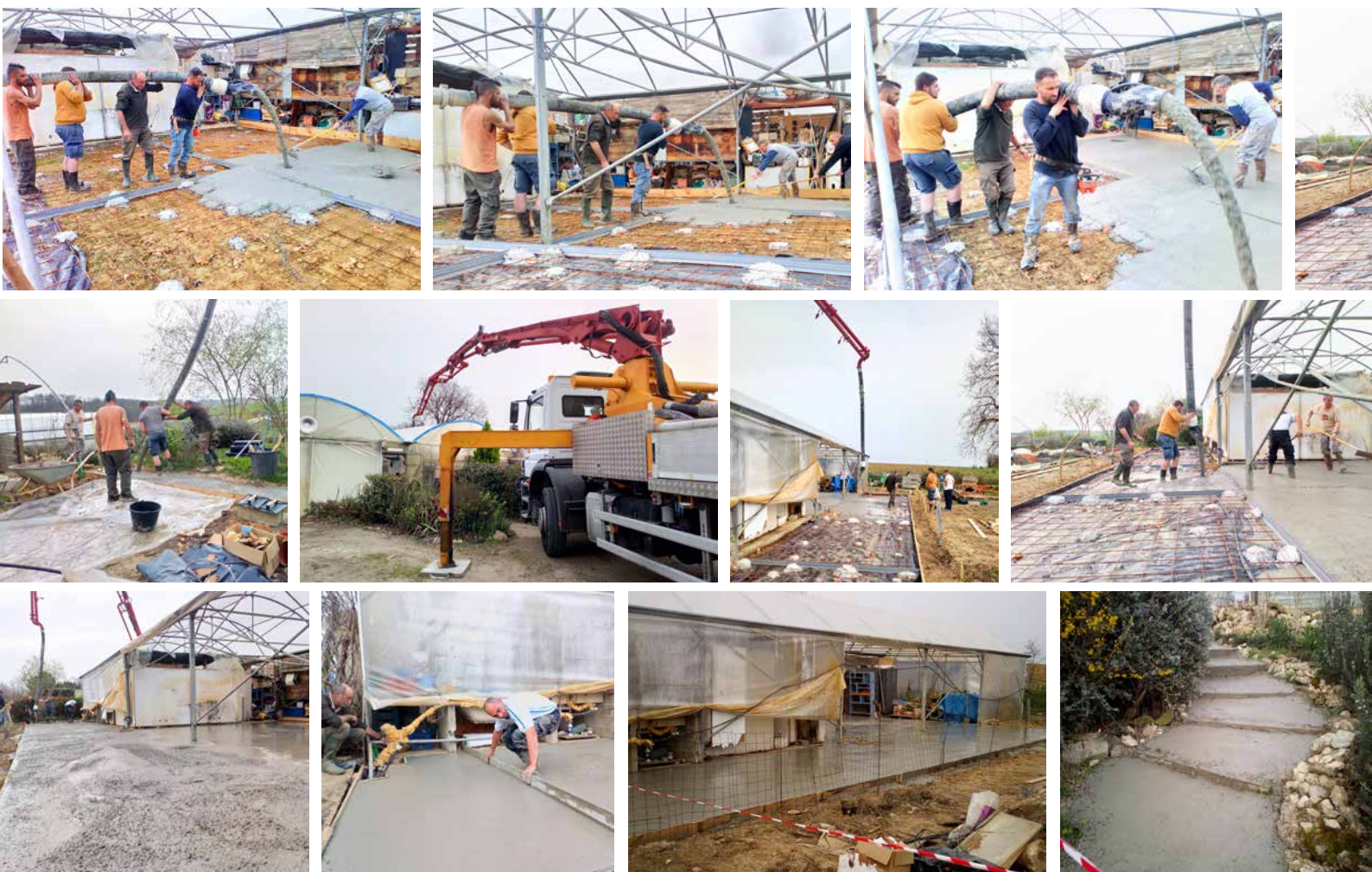
L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 09 & 12 mars 2021

n°179

Les travaux continuent aux Jardins

Il y a quelques semaines, nous vous avons présenté les plans d'agrandissement de notre serre d'accueil dans la Feuille de Chou n°172. Nous entrons actuellement dans notre dixième exercice et, comme le nombre d'adhérents ne cesse d'augmenter (et de ce fait, la production également), il nous faut désormais plus de place. C'est donc avec une équipe de 5 volontaires que nous avons coulé une dalle de 100 m² mercredi 03 mars, une équipe plus que motivée et très concentrée sur cette tâche difficile, qui s'est déroulée dans une ambiance détendue pour un travail très bien réalisé. Ayant encore du béton, un chemin d'accès et un escalier ont été réalisés pour accéder aux autres serres. Maintenant, place au séchage et à la préparation du montage des différents pièces de travail, local paniers, cuisine et vestiaires. Dès la fin de leur réalisation, nous vous les présenterons ! En attendant, un grand merci à Mathieu, Kévin, Didier et Jean-Baptiste, pour la qualité de leur travail et leur bonne humeur :)



Belle semaine à toutes et à tous !



Stocks de paniers bientôt épuisés : n'oubliez pas de ramener paniers et cagettes vides chaque semaine. Merci !



		Panier standard	Grand panier
Chou-fleur	Pièce	1	1
Poireaux	Kilo	400 g	600 g
Carottes	Kilo	500 g	500 g
Pommes de terre	Kilo	600 g	1 kg
Mâche	Kilo	150 g	200 g
Salade	Pièce	1	1
Pommes	Kilo	600 g	600 g
Blettes	Kilo	-	600 g
Betteraves	Kilo	-	500 g
Qté d'articles		7	9

Adhérents «grands paniers», toutes nos excuses : le rutabaga, pourtant annoncé la semaine dernière dans les grands paniers, fut parfois aux abonnés absents ! Promis, il sera rajouté aux grands paniers cette semaine :)

Et si vous mijotiez...

• Flan de poireaux

Pour 4 personnes :

- 4 poireaux
- 250 g de lardons
- 5 œufs
- 20 cl de crème liquide
- 100 g de gruyère
- 10 cl d'huile d'olive

1 - Après les avoir lavés, coupez les poireaux. Faites-les revenir dans une poêle chaude avec l'huile d'olive pendant une dizaine de minutes.

2 - Battez les œufs avec la crème liquide et les lardons puis ajoutez les poireaux. Assaisonnez.

3 - Préchauffez le four à 210°C. Versez la préparation dans un moule à cake et enfournez 25 minutes.

Version light : Vous pouvez troquer les lardons contre du jambon coupé en morceaux. Et pour une version végétarienne, troquez le jambon contre une buche de chèvre. Enfin version végétalienne, misez sur le tofu soyeux.



Idée recette : Morgane
Crédit photo : macuisinedujmanche.com

• Taboulé de chou fleur revisité

Pour 4 personnes :

- 1 chou-fleur
- 250g de carottes râpées
- Demi-bouquet de coriandre
- 50 g de fêta émietlée
- 10 cl d'huile de sésame grillée
- 5 cl de jus de citron
- Sel
- Poivre

1 - Coupez les fleurettes du chou-fleur puis mettez-les soit dans le bol d'un robot ou dans un saladier.

Mixez-le par à coups assez grossièrement.

2 - Mélangez ensuite la semoule de chou-fleur aux carottes râpées, à la coriandre et à la feta. Puis assaisonnez avec l'huile d'olive, le citron, sel et poivre.

3 - Mélangez vivement et servez. Il se conserve aussi très bien au frais.



Idée recette : Morgane
Crédit photo : ideesgourmandes.canalblog.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