



## L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 22 & 25 septembre 2020

n°155

### Bel équinoxe d'Automne à toutes et à tous



Les arbres commencent à changer la couleur de leur robe... et les matins bien frais inondent de rosée toute cette végétation. Les températures vont baisser, les journées raccourcir ! L'Automne arrive à grands pas !!! Les forces de la nuit gagnent du terrain de jour en jour, jusqu'au solstice d'hiver. J'Aime beaucoup cette saison intermédiaire, faisant la transition entre la période chaude estivale et celle froide de l'hiver, où tout commence à ralentir et où tout est abondance, partout, en fruits variés de toutes formes et couleurs...

Nous célébrons cette semaine, le pas-sage de cette fin d'été, torride de chaleur... vers un temps plus clément, un temps d'équilibre, d'harmonie, pendant lequel nous pouvons faire une « pause », profiter de nos « récoltes personnelles », au sens propre, comme au figuré...

Printemps et été ont été des périodes productives... Nous arrivons à la fin du

cycle productif de la nature pour l'année. C'est l'heure des bilans et de la préparation pour l'hiver à venir...

Profitons donc de cette période d'abondance, saison de la poésie et de la magie... Moment idéal pour regarder en arrière et voir tout ce que nous avons accompli depuis le début de l'année... Voir avec tendresse les avancées, les tentatives échouées, les projets qui ont éclos. Sachons y rendre hommage !!!

**Bel équinoxe  
d'Automne à toutes  
et à tous :)**

Nous nous joignons à Dame Nature pour rendre hommage à toute l'équipe des Jardins de Cocagne de Fleurance, car

sans eux, il n'y aurait pas tous ces légumes délicieux !!! Hommage aux bénévoles et aides diverses... hommage à vous, chers adhérents, car sans vous, il n'y aurait pas tous ces salariés... C'est une belle aventure que celle des Jardins, un peu chaotique parfois... mais si humainement riche <3

Un grand hommage aux créateurs de ces lieux... qui ont permis tous ces possibles :)

**Belle semaine à tous !**

- Françoise -



**Le 22 septembre,  
c'est l'Équinoxe  
d'Automne :)**



**Horaires d'hiver** : il est important de ne pas venir retirer les paniers avant 10 heures, le temps pour nous de récolter tout le frais au matin même.

**Paniers à ramener** : nos stocks s'épuisent. N'oubliez pas que les sacs ou cagettes vides doivent nous être restitués.



		Panier standard	Grand panier
Tomates	Kilo	600g	800g
Haricots verts ou grains	Kilo	600g OFFERTS	900g à 1kg
Pâtisson ou courgette	Pièce	1	1
Pommes de terre	Kilo	500g	1kg
Ail	Kilo	300g	300g
Echalotes	Kilo	300g	300g
Concombre	Pièce	1	1
Betteraves	Kilo	500g	-
Salade	Pièce	-	OFFERTE
Qté d'articles		8	8

## Et si vous mijotiez...

### • Pâtisson farci

Pour 4 personnes :

- 1 pâtisson
- 300 g de farce (chair à saucisse, pain de mie, oignon herbes fines)
- Fromage râpé (optionnel)
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Fromage

1 - Faites cuire le pâtisson dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes environ.

Préchauffez le four à 180°C.

2 - Coupez le chapeau et creusez le pâtisson afin de pouvoir le farcir.

3 - Farcissez le pâtisson avec le mélange de chair à saucisse, oignon, herbes fines et pain de mie).

Enfournez pour 15 minutes. Vous pouvez ajouter du fromage dessus pour un petit gratiné.

**En plat complet** : Vous ajoutez dans le plat à gratin du riz dans le fond avec un peu d'eau et un peu de beurre. Vous avez ainsi des protéines, des légumes, et des glucides. Le tout en une seule cuisson quasiment !



Idée recette: Morgane  
Credit photo: canariejournalismes.fr

### • Tchoutchouka

Pour 4 personnes :

- 3 ou 4 tomates
- 4 poivrons
- 4 gousses d'ail
- 4 œufs
- Huile d'olive
- Piment (optionnel)
- Persil ou coriandre
- Sel
- Poivre

1 - Pelez (en les ébouillantant quelques secondes), et concassez les tomates. Pelez et émincez les gousses d'ail.

2 - Coupez en deux et épépinez les poivrons avant de les émincer. Puis faites-les revenir dans une poêle à bords hauts (et huilée) à feu moyen.

3 - Versez-y les tomates, le piment, et assaisonnez. Poursuivez la cuisson une vingtaine de minutes.

4 - Creusez quatre emplacement au milieu des légumes cuits et cassez-y les œufs. Laissez cuire environ 10 min (jusqu'à ce que le blanc soit cuit mais le jaune liquide). Servez aussitôt.

**La p'tite info** : C'est un plat typique de la cuisine méditerranéenne, très familial et faisable seulement en été puisqu'il se compose de poivrons et de tomates.



Idée recette: Morgane  
Credit photo: canariejournalismes.fr

## 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