



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

Paniers des 14 et 17 avril 2020

n°141

### Edito

Bonjour à tous,

Nous sommes actuellement dans une période charnière : c'est bientôt la fin des légumes d'hiver et la production printanière fera bientôt son entrée. On a ainsi décidé d'en profiter pour vous faire connaître la ferme d'En Soulès, un producteur bio basé à Goutz présent sur le marché du samedi matin à Fleurance, qui transforme sur son exploitation, sa production en pâtes, farines et huiles. Proposée cette semaine dans les grands paniers, sa farine bio est disponible à la vente au comptoir (2€ / kilo).

4 bénévoles nous ont rejoints durant cette période de confinement et nous les remercions pour cette aide précieuse et grandement appréciée. On remercie également la coopérative ETHIQUABLE, qui par l'intermédiaire de Rémi Roux, son gérant et notre Président, a offert aux Jardins, aux Pompiers, aux Gendarmes et aux Personnels de l'hôpital et de l'Ephad des produits issus du commerce équitable, et n'a pas pour autant oublié nos adhérents en leur laissant une petite attention...

Découvrez ci-contre notre dernière semaine en photos :)

Prenez soin de vous...

En vente au comptoir

#### Farine bio de la ferme d'En Soulès à 2€ / kilo

La ferme d'En Soulès est un producteur bio basé à Goutz qui transforme sur son exploitation sa production en pâtes, farines et huiles. On vous invite à le découvrir !

### La semaine en photos

#### • Merci à nos bénévoles

**Delphine et Guillaume**, partis en voyage en Asie pour 6 mois pour pratiquer du Woofing et partager les us et coutumes de leurs hôtes, ont dû rentrer en catastrophe se confiner. C'est à Fleurance qu'ils ont élu domicile et nous proposent ainsi leur aide tous les matins depuis une semaine déjà. En échange, nous leur avons préparé 2 paniers pour la semaine.



**Philippe**, adhérent-bénévole membre du conseil d'administration, il s'est montré très réactif face à la situation et vient nous aider chaque mardi et vendredi matins pour préparer les paniers. Il est aussi d'un grand secours pour l'entretien à la rotofil de nos espaces verts et la maintenance mécanique.



**Nathalie** nous a rencontrés en nous livrant les masques gracieusement fournis par Gers Solidaire (Conseil Général). Conquise par nos actions, elle s'est portée volontaire pour nous prêter main forte. C'est au magasin que Nathalie a pris poste dès vendredi matin.



#### • Faune et flore

La nature est belle... Et ce n'est pas notre amie la couleuvre, rencontrée aux Jardins, qui nous dira le contraire !



#### • Après l'effort... le réconfort

Des petites attentions à l'attention de nos salariés et bénévoles, offertes par ETHIQUABLE la semaine passée.



## L'oseille, l'or des jardins

Elle est connue depuis l'antiquité pour ses bienfaits digestifs. C'est une excellente source de vitamine C, parfait en ces premiers jours de beaux temps puisque celle-ci est antioxydante et protège les cellules d'un vieillissement prématuré dû au soleil... mais cela n'empêche pas de mettre de la crème solaire ;)

Elle se glisse dans des cakes, des omelettes, une poêlée, une tarte et même dans une salade !



## Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Pâtes aux pois chiches	Kilo	250g	250g
Oseille	Kilo	200g	200g
Radis	Botte	1	1
Épinards	Kilo	400g	-
Oignons	Kilo	400g	-
Carottes	Kilo	400g	-
Kiwis	Kilo	500g	-
Pommes de terre	Kilo	-	1kg
Farine de blé T80	Kilo	-	1kg
Blettes	Kilo	-	500g
Artichauts	Kilo	-	700g
Mâche	Kilo	-	200g
+ 1 paquet de chips épicées, banane plantain ETHIQUABLE OFFERT			
Qté d'articles		8	9

## Et si vous mijotiez...

### • Cake à l'oseille, au jambon et au fromage

Pour 4 personnes :

- 180 g de farine de blé ou d'épeautre
- 1 sachet de levure chimique
- 70 g d'oseille (ou persil ou ciboulette)
- 2 tranches de jambon (option végétarienne du fromage frais)
- 12 cl de lait (ou lait d'amande)
- 10 cl d'huile d'olive
- 3 œufs
- 70 g de gruyère râpé

1 - Préchauffez le four à 180°C. Dans un saladier, versez la farine et la levure chimique. Faites un puits.

2 - Dans un autre saladier, mélangez vivement les œufs, le lait, l'huile et versez dans le second saladier. Ajoutez le gruyère râpé.

3 - Ciselez l'oseille et coupez le jambon en petits morceaux. Ajoutez le tout au mélange et assaisonnez. Versez le tout dans un moule à cake puis enfourner pour 35 minutes. Attendez qu'il refroidisse avant de le démouler. A servir avec une salade.



Idée recette : Morgane  
Crédit photo : somiaetsacuisine.canalblog.com

### • Tarte épinards et ricotta

Pour 4 à 6 personnes :

- 1 rouleau de pâte Brisée
- 500 g d'épinards
- 1 pot de ricotta
- 3 œufs
- 200 g de parmesan
- 2 gousses d'ail émincé
- Sel & poivre

1 - Lavez bien les épinards puis hachez-les dans le bol d'un robot ou à l'aide de ciseaux. Faites les précuire une dizaine de minutes à feu doux sans ajout de matière grasse (ou très peu). Une fois refroidis, pressez-les bien pour ôter l'excédent d'eau. Dans un saladier, battez les œufs avec le parmesan, l'ail émincé, le sel et le poivre.

2 - Étalez le rouleau de pâte dans un moule puis piquez le fond à l'aide d'une fourchette avant de le faire préchauffer au four, à 180 °C, à blanc une dizaine de minute (en lestant le fond avec un papier cuisson).

3 - Préchauffez le four à 200 °C. Ajoutez les épinards, bien mélanger, puis ajoutez la ricotta en mélangeant cette fois grossièrement. Enfouez pour 10 à 15 minutes.

**Le conseil de Morgane :** Pour un effet gratiné, ajoutez du fromage râpé sur le dessus et mettez votre four en mode grill les dernière minute de cuisson.



Idée recette : Morgane  
Crédit photo : unefamdeloup.blogspot.com

## 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