



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

Paniers des 07 et 10 jan. 2020

n°127

### Une nouvelle année avec vous

Le soleil vient de se coucher sur 2019, le voici se lever sur 2020. Une nouvelle année est l'occasion de célébrer la vie, l'amitié et l'Amour. C'est aussi l'occasion de faire le point sur toutes les belles choses que l'année précédente nous a apporté et d'en espérer tout autant, voire bien plus, sans oublier d'espérer voir grandir la solidarité par-dessus les différences et les frontières. Notre vœu le plus cher est d'arriver à rassembler toujours plus de soutiens, de donateurs, pour lutter contre toutes les causes de la faim et des inégalités, à défaut du monde, de notre région.

Dérèglement climatique, accaparement des ressources, perte de la biodiversité, spéculation sur les denrées alimentaires, conflits.... Les défis sont immenses et ce n'est que nombreux et soudés que nous pourrons les surmonter !

Une nouvelle année est comme une fleur encore en bouton, prête à éclore avec tous ces mystères et toute sa beauté encore cachée à l'intérieur. N'oubliez pas que chaque jour est important dans les 365 jours que composent 2020. Alors, nous ne vous souhaitons pas seulement une bonne année... mais 365 jours tous bien différents, remplis de surprises, de rêves, de découvertes et de bonheurs. Que l'année nouvelle soit illuminée par les sourires de ceux que vous aimez mais aussi ceux d'inconnus... et que leurs rires résonnent avec gaieté au cœur de chacune de vos journées.

Bonne semaine à tous, et surtout, belle année 2020 !

### 2019, UNE ANNÉE PLEINE DE PARTAGES, DE BIODIVERSITÉ ET SURTOUT... DE SOLIDARITÉ





## Cette semaine, dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Panais	Kilo	200g	200g
Carottes	Kilo	600g	600g
Pommes de terre	Kilo	1kg	1kg
Oignons	Kilo	500g	500g
Choux de Bruxelles	Kilo	500g	-
Mâche	Kilo	150g	150g
Epinards	Kilo	-	500g
Radis	Botte	-	1
Salade	Pièce	-	1
Kiwi	Kilo	-	800g
Qté d'articles		6	9

## Et si vous mijotiez...

### • Ecrasé de panais, carotte, pomme de terre

Ingrédients par personne :

- 100 gr de panais
- 100 gr de carotte
- 100 gr de pomme de terre
- 1 rondelle de gingembre frais râpé
- 1 feuille de laurier
- 1 à 2 cs de crème soja (ou autre)
- Sel, poivre



Epluchez les légumes et coupez-les en morceaux. Mettez les légumes coupés, le gingembre et la feuille de laurier dans une casserole d'eau, salez, portez à ébullition et laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Egouttez les légumes puis écrasez-les grossièrement. Ajoutez la crème puis ajustez l'assaisonnement. Un bon tour de moulin à poivre avant de servir bien chaud. Idéal pour accompagner du tofu fumé bien doré à la poêle, des galettes ou des saucisses végétariennes ou pour les non-végétariens une viande poêlée. Bon appétit!

### • Choux de Bruxelles à la moutarde et crème

Pour 2 personnes :

- 300 g de choux de Bruxelles
- 15 g de beurre
- 1/2 oignon
- 1 cs bombée de crème fraîche épaisse
- 1 cs de moutarde
- 1 pincée de sel



Coupez les pieds des choux de Bruxelles. Enlevez éventuellement la 1<sup>ère</sup> feuille abîmée. Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Quand l'eau bout, plongez-y les choux et laissez-les 5 min. Egouttez-les. Lavez la casserole, remplissez-la à nouveau d'eau salée. Portez à ébullition, plongez-y les choux de Bruxelles et cuisez-les entre 10 et 15 min suivant leur taille (à petite ébullition). Attention, les choux des jardins, très tendres, cuisent très vite. Vous pouvez vérifier la bonne cuisson en plongeant à l'intérieur d'un chou la lame d'un couteau. Si elle pénètre facilement, c'est bon. Sinon poursuivez. Egouttez et réservez. Epluchez l'oignon et ciselez-en la moitié. Faites fondre le beurre dans une petite cocotte. Faites y blondir l'oignon ciselé pendant 2 à 3 minutes avec une pincée de sel. Ajoutez ensuite les choux de Bruxelles. Faites dorer 2 à 3 minutes à feu assez vif puis ajoutez crème et moutarde. Mélangez, laissez cuire 2 mn le temps que tout soit chaud. Saupoudrez de thym frais, c'est prêt et c'est super bon !

## 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