



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 22 et 25 oct. 2019

n°117

Edito

Bonjour à tous,

Et bien, nous ne nous attendions pas à ce que le gratin de radis blancs à la béchamel ait un tel succès auprès de nos adhérents. Il y a ceux qui nous ont confié au comptoir avoir concocté, et même revisité, cette fameuse recette. Il y a même une fidèle adhérente qui nous a envoyé des photos de ce bon petit plat sur notre page Facebook. Ce qu'on peut en tout cas noter, c'est que tout le monde est d'accord pour dire que c'était un vrai régal !

Certains adhérents ont déjà pris l'habitude de laisser des avis ou des commentaires sur notre page Facebook, accompagnés de très belles photos, et on vous en remercie. N'hésitez pas à continuer ou à vous lancer. Cela valorise le travail de nos salariés, qui cultivent, récoltent et préparent les délicieux légumes que vous retrouvez dans vos paniers.

Pour les adhérents récupérant leur panier le vendredi, nous vous informons que la semaine prochaine, les paniers du 1er novembre (jour férié) seront disponibles jeudi 31 octobre.

Bonne semaine à tous

L'actu en bref

• C'était la Fête d'Automne

à Fleurance dimanche 20 octobre, et nous avons accueilli de nombreux visiteurs sur notre stand. Convivialité et échanges ont rythmé cette journée, qui fut l'occasion de présenter notre association et son activité. Comme vous pouvez le voir, salariés, bénévoles et adhérents avaient pour l'occasion préparé un très beau stand qui a fait son petit effet.



En direct de la faune

• Un hérisson m'a dit...

... que la période automnale est risquée pour nos amis à pics. Avant d'entrer en hibernation début novembre, ils doivent s'engraisser pour atteindre le poids min. de 600g et ainsi puiser dans leur stock de graisse pendant l'hiver... et pouvoir survivre.

Alors, pourquoi ne pas leur offrir le gîte et le couvert durant leur hibernation ? C'est très simple : dans un recoin de votre terrain, laissez des **tas de feuilles mortes ou de bois, ou des tapis de mousse** pour qu'ils dorment au chaud. Laissez-leur aussi à grignoter, car dès que la température dépasse 10°C, les hérissons peuvent se réveiller et chercher à manger. Idéalement, choisissez des **croquettes pour chatons (sans poisson)** et un **ramequin avec un fond d'eau claire**. Assistant-jardinier utile et efficace, avec lui, tous les insectes qui se nourrissent des légumes et plantes du jardin trépassent ! On évite l'utilisation de pesticides et de granulés anti-limaces, qui peuvent être toxiques pour ces petits mammifères. Le hérisson commun de nos campagnes est en **danger de disparition**. Espèce protégée depuis 1981, sa raréfaction est inquiétante et illustre la mauvaise santé de notre biodiversité !



Mémo !

31/10/2019 : les paniers du vendredi 1er novembre (jour férié) seront disponibles aux différents points de dépôt jeudi 31 octobre.



Focus sur...

La physalis

Fruit originaire du Pérou, aussi connu sous les noms de "baie d'or", "coqueret du Pérou", "groseille du cap", "cerises de terre" ou "amour en cage", rien que ça !

> Sucrée et riche en goût (acidulé, doux et raffiné), mais faible en calories (idéal pour les pâtisseries, et les gourmands !)

> Riche en vitamines, dont la vitamine C, elle contient de nombreux nutriments bénéfiques pour notre organisme.

> Utilisée pour ses bienfaits diurétiques et dépuratifs en médecine traditionnelle, c'est un véritable cocktail détox.



Cette semaine, dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Pommes de terre	Kilo	1kg	1kg
Blettes	Kilo	500g	500g
Poivrons	Kilo	500g	500g
Oignons	Kilo	500g	500g
Radis blancs	Pièce	2 à 3	2 à 3
Physalis	Barquette	1	1
Courgettes	Kilo		800g
Mâche	Kilo		200g
Qté d'articles		6	8

Et si vous mijotiez...

• Tarte aux blettes, poivron et ricotta

Pour 8 personnes :

- 150/200g de feuilles de blettes
- 1 gros poivron rouge
- 1 oignon
- 2 cs de pignons de pin
- 1 pot de ricotta
- 3 oeufs
- Ail, sel, poivre, huile d'olive
- 1 poignée de gruyère râpé



Pâte : 250g farine bise (T80) ou moitié farine classique/moitié farine de sarrasin - 1 cc de sel fin - 1 cc herbes de Provence - 60mL huile d'olive - 120mL eau froide.

Préparer la pâte à l'huile d'olive : mélanger farine, sel et herbes dans un saladier. Ajouter l'huile et mélanger à la fourchette. Ajouter l'eau et mélanger à la fourchette jusqu'à ce qu'elle soit absorbée. Pétrir légèrement à la main pour former une boule. Réserver au frais dans du film alimentaire.

Faire dorer les pignons de pin dans une poêle (sans ajout de matière grasse). Peler et émincer l'oignon. Laver le poivron, retirer la tige, les graines et les parties blanches, le couper en lamelles pas trop épaisses. Laver les feuilles de blettes et les égoutter puis les hacher grossièrement. Faire dorer l'oignon et le poivron à feu vif dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajouter l'ail et les blettes. Saler et poivrer, baisser le feu et laisser cuire encore 5 min. Ajouter les pignons grillés. Réserver. Mélanger dans un bol les œufs battus et la ricotta. Fouetter pour obtenir un mélange homogène. Saler et poivrer si besoin. Etaler la pâte et la disposer dans un moule à tarte. Piquer le fond avec une fourchette. Répartir dessus la poêlée de légumes. Recouvrir avec la préparation de ricotta. Ajouter une poignée de gruyère râpé au dessus. Faire cuire au four 35/40 min. à 200°.

• Poêlée de blettes aux poivrons

Pour 4 personnes :

- 1 botte de blettes
- 2 gros oignons
- 3 poivrons rouges
- 4 gousses d'ail
- 2 cs de persil haché
- Huile d'olive
- Sel, piment d'espelette



Commencer par faire revenir oignons et poivrons émincés dans l'huile chaude puis lorsque le tout est bien composté, ajouter l'ail écrasé. Cela prend 30 min environ, c'est assez long. Ajouter de temps à autre de l'eau, si besoin. Saler et assaisonner.

Couper les feuilles de blettes en tronçons et les faire cuire 15 min à la vapeur. Bien les égoutter, ajouter les blettes aux poivrons et poursuivre la cuisson une dizaine de minutes, en saupoudrant de persil ciselé. Servir avec une omelette ou un œuf au plat.

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