



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 23 & 26 mars 2021

n°181

Le Printemps est là ! Il est temps d'éclorre :)



Ah, quel joli mois que le mois de Mars. Il touche déjà à sa fin !! Qui a appuyé sur la touche avance rapide ? Après le chant des oiseaux, annonciateur de l'arrivée du Printemps (FdC 177), c'est « Ostara » que nous venons de célébrer ce samedi 20, l'équinoxe de printemps, ce moment où le soleil s'aligne pour nous donner des heures égales de jour et de nuit qui représente l'équilibre et l'unicité... La lumière gagne sur l'obscurité hivernale, l'énergie est montante comme la sève des arbres, elle monte aussi le long de notre colonne vertébrale, donnant cette impression de vouloir soulever des montagnes...



Mars nous ravit de toute cette éclosion de fleurs et de verts tendres. L'herbe, si longtemps retenue, pousse à une allure folle, donnant écho aux moteurs de tondeuses alentours. Pour un peintre, ce mois est une merveille, immortalisant sur la toile cet instant éphémère, un spectacle sans cesse renouvelé des nuages flottant dans le ciel, séduit par ces formes évanescentes aux couleurs imprévisibles...

Et oui, le printemps, ce n'est pas que des petits oiseaux qui chantent, des pâquerettes dans les cheveux et le retour de la lecture en terrasse. Les giboulées sont à Mars ce que le sac fourre-tout est à Mary Poppins !

Et si ces averses parfois capricieuses ont la fâcheuse habitude de nous prendre par surprise, elles apportent parfois avec elles de jolis arc-en-ciel. Alors, on se surprend à s'arrêter quelques instants pour les admirer avec un regard d'enfant et parfois même, à faire un vœu...



J'ai beau aimé chacune des saisons pour leurs particularités, mais je dois avouer que le printemps a ce quelque chose qui rend la vie en plus joli. Lorsque les journées s'allongent et que le soleil commence doucement à réchauffer les cœurs et la terre, c'est une grande joie que de remettre son nez dehors et de profiter de la nature qui se réveille.

Et comment mieux profiter de la nature qu'en semant des graines, en retournant la terre et en plantant de jolis végétaux dans nos parterres et nos parcelles.



Cultiver la nature est bon pour le moral. Nos petites fourmis, à la main verte, consciencieusement, commencent à remplir notre serre en multiples variétés, qui feront de la saison estivale, un festival de bontés gustatives...

Nous vous souhaitons un joli printemps, rempli d'idées jaillissantes, de gaieté, de journées ensoleillées et de belles promesses... A nous de nourrir notre belle nature, qu'elle qu'en soit l'actualité et sans l'occulter.



Très belle semaine à vous !

- Françoise -





| | | Panier standard | Grand panier |
|---------------------|-------|-----------------|--------------|
| Pois gourmands | Kilo | 400 g | - |
| Carottes fanes | Botte | 1 petite | - |
| Patates douces | Kilo | 500 g | - |
| Poireaux | Kilo | 400 g | - |
| Betteraves | Kilo | 400 g | - |
| Salade | Pièce | 1 | 1 |
| Pommes | Kilo | 500 g | 600 g |
| Chou vert ou rouge | Pièce | - | 1 |
| Navets «boule d'or» | Kilo | - | 600 g |
| Pommes de terre | Kilo | - | 1 kg |
| Epinards | Kilo | - | 600 g |
| Radis | Botte | - | 1 |
| Mâche | Kilo | - | 200 g |
| Qté d'articles | | 8 | 7 |

Et si vous mijotiez...

• Pois gourmands et pommes de terre

Pour 4 personnes :

- 250 g de pois gourmands
- 600 g de pommes de terre
- 1 oignon rouge
- 125 g de lardons nature
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Sel et poivre

1 - Epluchez et coupez l'oignon en morceaux. Lavez et épluchez les pommes de terre. Faites revenir un peu d'huile d'olive dans une sauteuse puis versez-y l'oignon, mélangez quelques minutes.

2 - Ajoutez-y les pommes de terre et les pois gourmands. Puis les lardons. Couvrez. Laissez cuire au moins 45 minutes en remuant très régulièrement. Ajoutez de l'huile d'olive au besoin pour éviter que ça n'accroche.

3 - Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Assaisonnez avec le vinaigre balsamique et servez aussitôt.

Une pointe de piment : Ajoutez au moment de verser l'oignon rouge une pincée de piment d'Espelette. Vous pouvez aussi y mettre du paprika. Ou encore pour booster votre système immunitaire du curcuma et du poivre noir.



Idée recette : Morgane
Crédit photo : lesrecettesdejuliette.fr

• Epinards à la florentine

Pour 4 personnes :

- 8 œufs (deux par personne)
- 800 g d'épinards frais lavés et essorés
- 60 cl de lait
- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- Sel et poivre

1 - Préchauffez le four à 180°C. Equeutez les épinards après les avoir lavés et essorés. Pendant ce temps, faites cuire des œufs durs dans une casserole d'eau bouillante environ 10 minutes.

2 - Dans une poêle huilée, faites revenir les épinards. Dans une autre casserole, faites fondre le beurre (pas totalement) puis saupoudrez la farine sans cesser de remuer pour faire un roux. Ajoutez petit à petit le lait toujours en remuant jusqu'à cela devienne une béchamel assez épaisse.

3 - Dans un plat, disposez les épinards, les œufs durs coupés en deux puis la béchamel. Enfouissez quelques minutes sous le grill du four.

Version light : Pour une béchamel allégée, troquez le beurre et le lait contre de la féculé mais. Ajoutez-la au lait (écrémé). Puis râpée de la noix de muscade après que la sauce est épaissie.



Idée recette : Morgane
Crédit photo : yummix.fr

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