



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 20 & 23 octobre 2020

n°159

Octobre rose, la mobilisation continue



Credit photo: J.-B. WOIROWSKI lejournalgiers.fr

La mobilisation continue !

C'est notre 3ème semaine en soutien à l'opération
Octobre rose. Alors cette Feuille de Chou rose...
comme une minute de pensées, de belles pensées
positives pour tous ces combats menés face à la
maladie.

Merci pour tous vos soutiens...

- L'équipe tout en rose -



Il y a quelques jours, 200 roses ont été vendues sur le marché de Fleurance au profit de la Ligue contre le Cancer. Des actions qui visent à récolter des fonds pour la recherche, mais aussi ici à sensibiliser les femmes : une mammographie tous les 2 ans en prévention du cancer du sein.

Dans votre panier

| | | Panier standard | Grand panier |
|-----------------|---------------|-----------------|---------------------------|
| Pommes de terre | Kilo | 1kg | 1kg |
| Poivrons | Kilo | 400g | 400g |
| Chou blanc | Pièce | 1 | 1 |
| Carottes | Kilo | 400g | 400g |
| Radis | Botte | 1 | 1 |
| Oignons | Kilo | 400g | 400g |
| Navets | Kilo | 400g | 700g |
| Haricots beurre | Kilo | - | 500g |
| Salade OU mâche | Pièce OU Kilo | - | 1 salade OU 120g de mâche |
| Qté d'articles | | 7 | 9 |

Et si vous mijotiez...

• Soupe de chou asiatique

Pour 4 personnes :

- 1 chou
- 1 oignon
- 1 blanc de poulet
- 10 g de miso rouge

1 - Emincez le chou finement. Mettez-le dans une cocotte, couvrez d'eau. Faites cuire à petits bouillons.

2 - Emincez l'oignon et ajoutez-le dedans. Ajoutez des épices à votre convenance.

3 - A la fin de la cuisson, ajoutez-y le poulet coupé en morceaux. Puis dans un fond d'eau mêlez le miso avant de l'ajouter à la soupe. Servez chaud.



Idée recette : Morgane
Créat photo : fabbox.fr

• Salade de mâche automnale

Pour 4 personnes :

- 2 pommes
- 500 g de mâche (ou de salade)
- 1 buchette de chèvre
- Vinaigre de pommes
- Huile d'olive

1 - Epluchez les pommes, ôtez les pépins et coupez les pommes en morceaux Arrosez-les d'un filet de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent.

2 - Lavez la mâche puis essorez-la. Mettez la dans un saladier. Coupez en morceaux le fromage de chèvre.

3 - Mélangez dans un bol le vinaigre et l'huile d'olive puis assaisonnez.

Variante : Vous pouvez transformer cette salade en plat principal en lui ajoutant de petits morceaux de pommes de terre poêlées.



Idée recette : Morgane
Créat photo : memiasaladecocagne.com

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