



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 30 mars & 02 avril 2021

n°182

Cette semaine, c'est pêle-mêle de photos !



Les poissons se réveillent !



Les travaux prennent forme



Des semis de poivrons, tomates, céleris... bien au chaud



Nos fèves en fleurs



Nos fraisières en fleurs



Choux chinois bien mulchés d'herbes fraîchement tondues car le soleil brille fort déjà et la soif se fait craindre



Tunnels de radis-carottes



Les échalottes poussent bien sous leur paillage



Notre grand chêne se pare



Tunnel de navet avec pour mulch un beau tapis de feuilles



Nos nichoirs sont habités par des mésanges



Des fenouils prêts à être repiqués au champs



La récolte de pois mangetout



La récolte des blettes



Nos 1ères courgettes vont bientôt être installées en serre



Nos futurs poireaux



Des sitelles

Dans votre panier



Fenêtre sur cour
... fleurie :)



		Panier standard	Grand panier
Pommes de terre	Kilo	1 kg	1 kg
Chou rave	Pièce	1	1
Radis	Botte	1	1
Poireaux	Kilo	500 g	700 g
Brocolis	Kilo	500 g	700 g
Salade	Pièce	1	2
Fenouil	Kilo	-	500 g
Oignons	Kilo	-	600 g
Qté d'articles		6	8

Et si vous mijotiez...

• Taboulé de chou fleur, radis et crevettes

Pour 4 personnes :

- 1 chou-fleur
- 1/2 botte de radis
- 200 g de feuilles d'épinards
- 200 g de crevettes
- 100 g de féta
- Huile d'olive
- Jus de citron

1 - Coupez les fleurettes du chou-fleur, puis glissez-les dans le bol d'un robot (à défaut détachez-les le plus finement possible à la main, évitez le mixeur plongeant, j'ai testé, c'est très galère). Hachez-les par à coup. La texture doit faire penser à de la semoule mais à de la purée !

2 - Coupez au ciseau les feuilles d'épinards crues, décortiquez les crevettes. Déposez le tout dans un saladier avec le jus de citron, la féta émiettée et l'huile d'olive.

3 - Versez enfin la semoule de chou-fleur cru. Mélangez et laissez au frais minimum une heure avant de servir.

C'est du tout cru ! Bien que parfois plus difficile à digérer pour l'organisme, c'est sous cette forme ci qu'on bénéficie le plus des vitamines et des bienfaits des aliments, la cuisson les altérant. Alors de temps en temps, on teste une salade toute crue.



• Fenouils caramélisés

Pour 4 personnes :

- 500 g de fenouils
- Deux pincées de sucre
- Quelques rondelles de citron confits
- Quelques pincées d'ail en poudre

1 - Emincez le fenouil. Puis faites-le blanchir 10 minutes dans de l'eau bouillante. Récupérez les morceaux à l'aide d'un écumoire.

2 - Versez un petit peu d'eau dans une sauteuse, du beurre puis les morceaux. Couvrez à feu moyen et prolongez la cuisson de 5 minutes. Vérifiez que cela n'accroche pas.

3 - Mettez sur feu vif puis versez deux pincées de sucre (plus selon la texture désirée). Et remuez très régulièrement pour que le sucre fondu nappe bien tous les morceaux.

4 - Ajoutez juste avant de servir des tranches de citron confit.

Note marine : Un super accompagnement pour un poisson blanc comme le cabillaud ou encore plus du maquereau. Un bon équilibre pour une assiette qui reste gourmande.



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