



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 26 & 29 janvier 2021

n°173

Les radis noirs sont arrivés !

Plantés cet été, et après quelques semaines à assurer le ramassage, le parage, le lavage, la mise en filets, la pesée et le stockage, toute notre équipe est ravie de vous annoncer que les radis noirs sont enfin arrivés ce mois-ci ! Certains d'entre vous ont déjà eu l'occasion d'en déguster (d'ailleurs, qu'en avez-vous pensé ? N'hésitez pas à nous en faire part sur notre page Facebook !). Ils seront en tout cas très prochainement dans tous les paniers :)

Pour ne pas reprendre une précédente Feuille de Chou (n°134), déjà consacrée à cette belle récolte début 2020, et qui vous présentait entre autres les nombreux bienfaits de ce légume, on vous propose tout simplement de la (re)découvrir sur notre blog si vous le souhaitez, et de profiter ci-dessous des belles photos prises durant la récolte actuelle, pour laquelle bon nombre de nos salariés ont donné du cœur à l'ouvrage !



Une série de photos qui se termine par un beau dessin de radis noirs, réalisé par un membre de la famille d'un salarié. Un légume délicieux et inspirant !

Belle semaine à tou(te)s



Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Chou vert	Pièce	1	1
Carottes	Kilo	600g	600g
Navets	Kilo	600g	600g
Pommes de terre	Kilo	1kg	1kg
Poireaux	Kilo	600g	600g
Oignon	Kilo	400g	-
Chicorée rouge	Pièce	1	-
Mâche	Kilo	-	200g
Patates douces	Kilo	-	700g
Kiwi	Kilo	-	600g
Qté d'articles		7	8

Et si vous mijotiez...

• Omelette à la mâche

Pour 4 personnes :

- 6 œufs
- 100g de gruyère râpé
- 200 g de mâche
- 1 oignon
- Huile
- Sel
- Poivre

1 - Battez les œufs dans un saladier puis assaisonnez. Epluchez et émincez l'oignon.

2 - Dans une poêle chaude et huilée, faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Puis versez les œufs.

3 - Quand l'omelette commence à prendre, ajoutez le fromage râpé puis la féta.

4 - Après chacun sa technique, personnellement je rabats les bords vers le centre régulièrement pendant la cuisson. D'autres la plient en deux.

Servez aussitôt.

Le bon timing : C'est une très bonne recette notamment après une séance de sport. Riches en protéines et qui aide à la récup'.



Idée recette : Morgane
Crédit photo : www.femmeactuelle.fr

• Navets poêlés

1 - Epluchez et lavez les navets. Dans une casserole, portez l'eau à ébullition puis faites blanchir les navets environ 15 minutes (il faut que la pointe d'un couteau s'enfonce dedans).

Egouttez-les.

Pour 4 personnes :

- 500 g de navets
- 1 c. à soupe de sucre complet (muscovado ou rapadura)
- 20 g de beurre

2 - Dans une poêle chaude, faites revenir le beurre et versez-y les navets puis ajoutez le sucre. Ajoutez un fond d'eau pour éviter que ça n'accroche.

3 - Faites cuire les navets jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide au fond de la poêle.

Accompagnez-les de filets de blanc de poulet.



Idée recette : Morgane
Crédit photo : chefsimon.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