

La feuille de

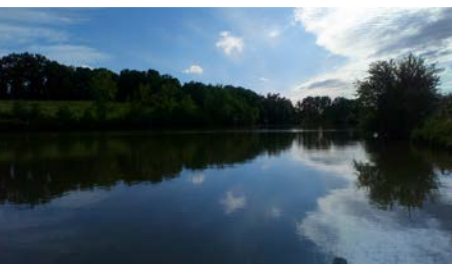


L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 26 et 29 mai 2020

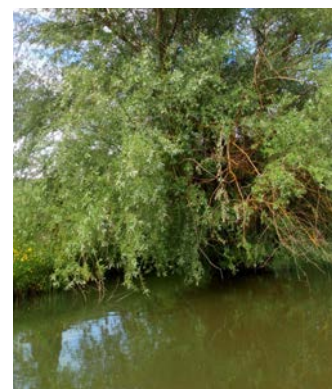
n°147

Le ciel, face divine... Le lac, divin miroir...



"Le lac de vos Jardins de Cocagne, tel un joyau, est posé sur les berges aux formes magnifiques que la nature prend aux verts multiples des champs pacifiques. Quelqu'un a écrit que le paysage, c'est le visage d'un pays. Ce visage, ici, produit une quiétude et un bien-être certains !

Immuable, le lac étend ses eaux dormantes, paisibles, inaccessibles aux tempêtes de l'air, sur lequel courent les chants heureux des habitants qui l'occupent, parfois voilé des sauts légers de multiples poissons qui s'y trouvent. Je me sens aussi calme que toute cette étendue d'eau et peux passer des heures à y regarder le silence et la paix intrinsèquement ressenties, parce qu'il me semble y voir plus nettement, dessiné sur l'eau, le spectacle léger et inexplicable qu'aura été ma vie. Parfois, je peux y capter mes remous à la surface du lac et aime, régulièrement me trouver dans mes grands fonds, là où aucune lumière n'arrive jamais... pour justement les faire remonter, les constater et être à même de pouvoir les confronter et les apprivoiser. C'est un long voyage qui a le mérite d'être exploité."



Nous vous rappelons, chers adhérents, qu'une aire de pique-nique avec barbecue vous est à disposition sur les berges de cet havre de paix et que le grand saule, symbole de force vitale indomptable, les pieds encore dans l'eau en ce début de saison estivale, saura vous apporter l'ombre nécessaire à ces journées brûlantes et vous murmurer d'innombrables sagas, légendes et contes mystiques se rapportant à son sujet et très probablement, sur ces lieux ou vous pourrez vous détendre :)

L'escargot, un petit être surprenant

La nature ne cesse de nous surprendre, et parfois ce sont les animaux les plus communs ou d'apparence insignifiante qui se révèlent être incroyables. C'est le cas des escargots terrestres et aquatiques. Les gastéropodes ont développé de nombreuses capacités et parades pour s'adapter à leur environnement et à leurs prédateurs. Mais de nombreuses espèces sont menacées d'extinction. La diminution dramatique de nos escargots est principalement due à la destruction de leurs habitats naturels et à l'utilisation de pesticides, tout comme la pollution, qui a également une forte incidence.



La bave d'escargot a des vertus bénéfiques pour la peau ou la lutte contre les signes du temps. Voilà une grande mode de la cosmétique du moment... (à noter que la manière de s'en procurer est souvent cruelle !)

Le printemps est la pleine saison des amours pour nos amis hermaphrodites. La parade est surprenante et l'accouplement peut durer plusieurs heures ! Au jardin, ce petit mollusque herbivore a trouvé son paradis et, depuis quelques années déjà, de sa belle reproduction, commence à nous envahir.

Si parmi vous il y a des amateurs de ces bêtes à cornes, tant pour la consommation que pour l'élevage, nous vous invitons à venir en ramasser après une pluie (ou arrosage), ou mieux entre 30 min et une heure suivant un orage. Accompagné de votre enfant par exemple, la joie de cette "chasse aux escargots" se lira sur leur visage... et très certainement, sur le votre aussi.

Nous vous souhaitons une très belle semaine !

- Françoise -

Du chou-rave cette semaine

Un légume déjà plébiscité dans nos précédentes sélections de recettes :

- Chou-rave farci à la viande hâchée (FdC n°5)
- Quinotto au chou-rave et aux navets boule d'or (FdC n°5)
- Salade de chou-rave aux pommes et noix (FdC n°17)
- Tarte tatin chou-rave et boule d'or (FdC n°17)
- Gratin de chou-rave, pommes de terre au chèvre et courgettes (FdC n°31)
- Rémoulade de chou-rave (FdC n°45)
- Chou-rave aux épices (FdC n°102)
- Salade de chou-rave (FdC n°104)
- Chou-rave farci (FdC n°105)
- Chou-rave à la paysanne (FdC n°108)
- Chou-rave en gratin (FdC n°109)



Adhérents: sur demande, nous pouvons vous envoyer d'anciens numéros de notre Feuille de Chou ;)

Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Fèves	Kilo	800g	-
Carottes fanes	Botte	1	-
Oignons nouveaux	Botte	1	-
Betteraves	Kilo	600g	600g
Choux-raves	Pièce	2-3 moyens	1 gros
Petits pois OU Mangetout	Kilo	-	800g
Pommes de terre nouvelles	Kilo	-	1kg
Navets	Kilo	-	500g
Courgettes	Kilo	-	500g
Radis OU salade	Botte/ Pièce	-	1
Oseille	Kilo	-	150g
Qté d'articles		5	8

Et si vous mijotiez...

• Flan de chou-rave au chèvre

Pour 4 personnes :

- 1 fromage chèvre
- 2 choux-raves
- 5 œufs
- 15 cl de crème
- 1 pointe de noix de muscade
- Poivre
- Sel

1 - Préchauffez le four à 210°C.

Découpez les choux-raves en petits cubes et faites-les blanchir dans l'eau bouillante une dizaine de minutes. Puis, quand ils ont refroidi, réduisez-les en purée à l'aide d'un presse-purée. Assaisonnez avec le sel, la noix de muscade et le poivre.

2 - Ajoutez les œufs, mélangez bien, puis ajoutez la crème et assaisonnez encore (n'hésitez pas à goûter). Coupez le fromage de chèvre en morceaux et ajoutez des bouts dans le flan.

3 - Beurrez un moule à bords hauts puis versez la préparation dedans. Versez un fond d'eau dans un plaque du four, déposez le moule dessus puis enfourner, en cuisson au bain-marie, pour 35 minutes.

Le conseil de Morgane : Il est délicieux en version froide et vous pouvez varier les fromages en remplaçant exemple le chèvre par de la mimolette vieille. Et vous pouvez aussi le cuire dans plusieurs ramequins.



• Crème de betterave

Pour 4 personnes :

- 250 g de betterave rouge cuite
- 200 g de fromage blanc
- 100 g de fromage frais
- 100 g de ciboulette
- Sel
- Poivre

1 - Coupez la betterave en petits morceaux puis mixez.

Nettoyez et émincez la ciboulette. Mélangez dans un saladier le fromage blanc et le fromage frais. Ajoutez la betterave et mélangez bien. Assaisonnez. Puis ajoutez la ciboulette.

2 - Versez dans des verrines et réservez quelques heures au frais avant de servir.

Vous pouvez y ajouter au dernier moment des herbes ou encore des petits morceaux de pistaches non salées concassées.

Encadré : Pour une version encore plus chic, vous pouvez les servir avec une chantilly salée sur le dessus.



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