



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 08 & 11 décembre 2020

n°166

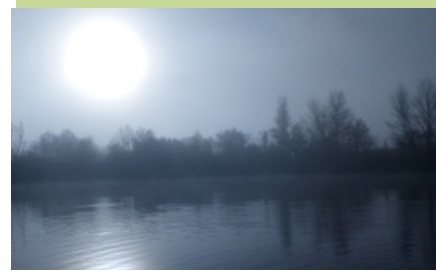
L'automne, une saison pleine de belles surprises

Avec ces longues journées d'été et cette magnifique arrière-saison, nous avons oublié combien nos doigts pouvaient « piquer » par ces 1ères matinées gelées.

Le froid se prépare à mordre... Nous ne nous plaignons pas, c'est juste que ça surprend toujours ! Nous avons pu profiter de ces belles journées ensoleillées et du tour de magie de Dame Nature qui transforme les arbres en feu d'artifices, mélangeant une palette infinie de jaunes, d'oranges, de cuivre, de rouges, de vermillon, de pourpres et de verts, pour aller bon train dans nos semis, repiquages et entretiens de nos cultures, ainsi que dans la préparation de planches pour la saison prochaine.

Après l'incroyable explosion des couleurs, une fois le pic flamboyant passé, c'est le temps du déclin. Le spectacle se termine par la chute des feuilles qui meurent pour permettre à l'arbre de mieux affronter le rude hiver et donner une autre ambiance féérique par ce craquellement sous nos chaussures...

Aux Jardins, nous nous servons de ces feuilles pour recouvrir les planches de nos cultures et permettre ainsi à la vie du sol une couverture qui va la protéger du froid...



L'automne est une saison pleine de belles surprises... Tantôt certaines journées nous rappellent la douceur de l'été, alors que d'autres nous font penser que l'hiver n'est pas si loin et qu'il se rapproche de jour en jour... Il va falloir bien se couvrir ! Aucune photo, aucune vidéo, aucune image ne peut réussir à provoquer l'émotion que l'on ressent lorsqu'on est immergé dans une forêt multicolore, c'est une expérience indescriptible.

L'automne est vraiment une saison extraordinaire !

Pour conclure cette feuille de chou, nous vous partageons une citation de Toulouse-Lautrec, un peintre qui s'y connaissait en couleurs et en impressions fortes :

« L'automne est le printemps de l'hiver »

Nous vous souhaitons une agréable semaine !

- Françoise -





Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Pommes de terre	Kilo	1kg	1kg
Chou kale	Kilo	500g	-
Carottes multicolores	Kilo	500g	-
Poireaux	Kilo	600g	1kg
Radis	Botte	1	-
Betteraves	Kilo	500g	-
Chou frisé	Pièce	-	1
Carottes	Botte	-	1
Navet boule d'or	Kilo	-	600g
Chicorée	Pièce	-	1
Kiwis	Kilo	-	600g
Qté d'articles		6	7

Et si vous mijotiez...

• Purée de betterave

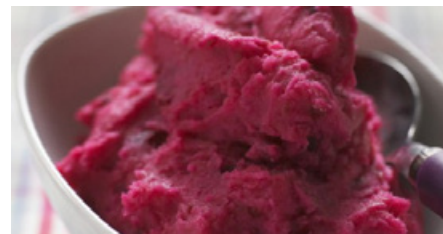
Pour 4 personnes :

- 600 g de carottes
- 4 betteraves
- 2 pommes de terre
- 20 g de beurre
- 10 cl de crème liquide
- Sel
- Poivre

1 - Epluchez les betteraves et les pommes de terre puis coupez-les en dés. Mettez-les dans un panier vapeur et faites-les cuire une dizaine de minutes. A défaut d'un panier vapeur, faites-les blanchir entière à l'eau bouillante une vingtaine de minutes (voire plus pour les pommes de terre) avant de les couper en dés.

2 - Une fois cuits, mixez les dés de betterave en ajoutant le beurre à l'aide d'un mixeur plongeant. Assaisonnez puis, au moment de servir, ajoutez un trait de crème fraîche.

Version estivale : Vous pouvez retirer la pomme de terre des ingrédients et donner à cette purée davantage une texture de soupe en la rallongeant avec de l'eau et en la servant avec des dés de chèvre sec et de la menthe ciselée. Une excellente entrée !



• Pancakes aux dés de kiwi

Pour 6 personnes :

Pour les pancakes :

- 250 g de farine de blé
- 300 g de compotes de pommes
- 2 œufs
- ½ sachet de levure chimique
- 15 cl de lait (ou lait végétal)
- 1 cc d'arôme de vanille

Pour la garniture :

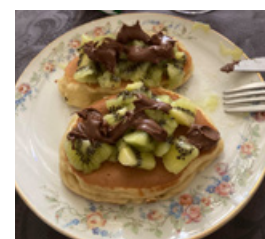
- 6 kiwis
- Des copeaux de noix de coco
- Quelques carrés de chocolat noir

1 - Dans un saladier, mélangez la farine et la levure. Puis ajoutez la compote de pomme, les œufs, le lait et l'arôme de vanille. Mélangez vivement jusqu'à obtenir une pâte épaisse mais coulante (n'hésitez pas à rallonger en compote de pomme au besoin).

2 - Dans une crêpière huilée, à l'aide d'une louche, formez un petit tas de pâte, quand des bulles commencent à se former, retournez le pancake et laissez cuire encore une à deux minutes. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

3 - Une fois tous les pancakes cuits, coupez-les kiwis en dés puis disposez-les sur 6 pancakes. Puis dans une casserole, faites fondre le chocolat noir. Déposez-le ensuite en filet sur les pancakes puis ajoutez les copeaux de noix de coco.

La compote de pommes : Elle est parfaite pour remplacer le sucre dans les préparations comme les pancakes. En bonus, elle apporte aussi de l'humidité à la préparation, elle peut aussi se substituer aux œufs. Donc si on augmente sa quantité, on peut se passer d'œufs.



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