



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 19 et 22 nov. 2019

n°121

Edito

Avec toute cette pluie tombée depuis le 2 novembre (140ml jusqu'à ce vendredi 15), les eaux de notre lac commencent à recouvrir les berges où il fait bon se promener ou pique-niquer l'été.



Les pieds de notre saule commencent à se recouvrir, offrant lieu d'habitat à quelques espèces en hiver. Arbre de la Lune, de la Femme, et de l'Eau, ses vertus sont connues

depuis des millénaires comme sédatif, fébrifuge, et tonique pour le système digestif (l'aspirine est d'ailleurs synthétisée à partir de ses principes actifs). Pour les promeneurs qui apprécient s'y attarder, il nous convie de sa grande sérénité à une paix profonde, et pour les romantiques, il est l'Arbre de la mélancolie et du souvenir nostalgique.

Les berges de notre lac sont empreintes d'une foule d'occupants. Si nous savons l'agrémenter pour offrir plus d'écohabitats, nous pourrions alors renforcer l'accueil de nouvelles espèces ou offrir un confort de reproduction à celles déjà existantes, comme les tortues. Comme le soleil revient toujours après la pluie, si vous avez chez vous des joncs et autres aquatiques qui

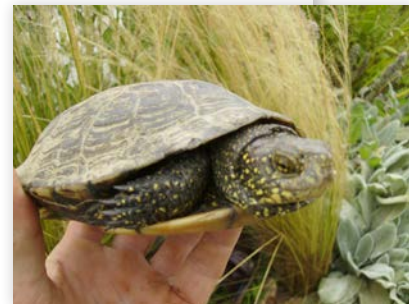
pourraient nous aider dans cette volonté, nous vous remercions de nous les apporter aux Jardins pour pouvoir les installer avant que ce ne soit inaccessible.



Bonne semaine à tous

Du côté de la faune

Une cistude d'Europe, retrouvée blessée sur la RN21, a été recueillie par un cabinet vétérinaire, qui nous a contactés. Nous nous sommes alors rapprochés du pôle de Médiation Faune Sauvage de Nature En Occitanie (association régionale de protection de la nature), et à l'aide de médiateurs bénévoles, la tortue a été prise en charge à la clinique Vétérinaire de Toulouse-Purpan pour une fracture de la dossière nécessitant de sérieux soins.



Après une longue convalescence et un suivi assuré par les vétérinaires et les médiateurs du pôle de Médiation Faune Sauvage, la tortue a été relâchée le 12 octobre par Jean-Michel Catil, chef de projet Faune à l'association Nature En Occitanie, au plus près de son site de découverte : aux Jardins de Cocagne de Fleurance, un milieu naturel adapté pour sa réhabilitation, au plus proche de ses congénères, et pour entamer son hibernation.

L'espèce, en danger d'extinction, est victime de la dégradation des milieux naturels (disparition des prairies naturelles, zones de ponte privilégiées) et, comme dans notre cas, peut être blessée ou tuée sur les routes, dans ses déplacements à terre pendant sa période de reproduction.



Nature En Occitanie œuvre depuis près de 15 ans à la conservation de la Cistude d'Europe en particulier dans le Gers où subsistent la majeure partie des populations régionales.



Cette semaine, dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Pommes de terre (mitrailles)	Kilo	1kg	1kg
Chou-fleur	Pièce	1	1
Carottes	Botte	1	1
Radis colorés	Botte	1	1
Poivrons	Kilo	500g	
Navets	Kilo	600g	
Epinars	Kilo		500g
Céleri rave	Kilo		350g
Salade	Pièce		1
Pommes	Kilo		1kg
Qté d'articles		6	8

Et si vous mijotiez...

• Languettes de poulet au paprika poivrons rouges et chou-fleur

Préparation : 10 min - Cuisson: 30 min

Pour 4 personnes:

- 400 g de languettes de poulet
- 200 g de poivrons rouges blanchis 5 min
- 200 g de chou-fleur cuit
- Quelques champignons
- 1 oignon
- 10 cl de crème à cuisson 15%
- 1 cc de paprika épices de cru
- 1 cc d'origan



Dans une poêle sauteuse, faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez le poulet, puis le paprika et l'origan. Mélangez bien. Laissez cuire à feu moyen vif 15min en remuant. Baissez le feu. Complétez en mettant le poivron, les champignons et le chou-fleur. Laissez cuire 10 à 15min. Versez la crème et cuire encore 5 m avant de servir accompagné de gnocchis, de pâtes ou de riz.

• Velouté de chou-fleur et poivrons

Pour 5 personnes :

- 1 petit chou-fleur
- 1 poivron rouge
- 2 pommes de terre
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de volailles
- 1 dosette de safran
- Sel, poivre, huile d'olives et un peu de persil ciselé



Détailler le chou-fleur en bouquets. Laver le poivron, le couper en 2, enlever les graines et le détailler en lamelles. Eplucher les pommes de terre, les laver et les couper en gros dés. Eplucher l'oignon et le ciseler.

Faire chauffer l'huile d'olives et faire suer l'oignon. Ajouter les lanières de poivron et les dés de pommes de terre, les faire revenir 5 à 6 min. Ajouter 1,5 l d'eau et le cube de bouillon de volailles. Aux premiers frémissements, ajouter les bouquets de chou-fleur. Saler, poivrer et saupoudrer de safran.

Porter à ébullition puis cuire à feu moyen durant 30 min. Réserver 4 ou 5 bouquets, ajouter la crème fraîche et passer au mixer. Ajouter les bouquets, rectifier l'assaisonnement si nécessaire, saupoudrer de persil et... vous pouvez déguster.

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