

La feuille de



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 24 et 27 déc. 2019

n°126

Ode aux abeilles

Les vertus des produits de la ruche ne sont plus à démontrer... Les abeilles sont les bienfaitrices de l'homme par leur travail de pollinisation, nécessaire bien sûr à la conservation de la diversité... mais aussi par la richesse des aliments qu'elles lui fournissent (pollen, propolis, miel, gelée royale, cire...), véritables trésors de la nature. Toujours dans l'entente et l'ordre parfait, les abeilles ont trouvé un superbe système face à la crise du logement dans une ruche devenue trop étroite : l'essaimage.

Notre tout 1^{er} essaim de l'année s'est posé sur les branches d'un jeune buisson, à proximité des ruches, courant avril. Recueillir un essaim est toujours un moment émouvant... Là, se renouvelle à chaque fois, le sentiment d'assister à une forme de cérémonie magique, d'alchimie millénaire.

...Mais lorsque nous ouvrons le rideau du spectacle sur ces milliers d'abeilles agglutinées en une grappe énorme, frissonnante, ou plutôt pulsante, comme un cœur au ralenti, il en devient un moment sublime, voire magique, vibrant de murmures et très sûrement, d'un très beau présage d'Amour et de Remerciements à ce jardin d'exister et de perdurer... et ce, contre vents et marées (ou contre toutes les adversités rencontrées).

Nous sommes heureux, cette année encore, de vous glisser, pour ce panier de la dernière semaine de cette année 2019, un pot de miel toutes fleurs, aux délicieux nectars de nos jardins... que nous améliorons année après année ! Merci de votre soutien ! Nous vous souhaitons de très belles fêtes et une fin heureuse pour cette année 2019 ! Que cette nouvelle année 2020 s'offre à vous, en une page blanche, prête à recevoir l'écriture d'une nouvelle histoire, dont nous en sommes tous les protagonistes. N'oubliez pas notre fermeture annuelle. Nous nous retrouvons le 6, comme pour les enfants, à la rentrée. A l'année prochaine, pour écrire avec vous, la suite de nos belles aventures...

Bonne semaine à tous et bonnes fêtes de fin d'année !

En photos...



Fermeture de fin d'année

Du 30 décembre 2019 au 05 janvier 2020 :
Les Jardins de Cocagne de Fleurance
fermeront leurs portes...



Ouistiti !

Toute l'équipe autour d'un bon repas !



Jeu concours Facebook

Ludovic, ancien salarié et bénévole, est le grand vainqueur notre dernier jeu concours «Spécial Noël», et a remporté un de nos paniers bio et un lot offert par Croc & Miam.

Félicitations Ludo !



Cette semaine, dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Panais	Kilo	400g	400g
Carottes	Kilo	600g	600g
Pommes de terre	Kilo	1kg	1kg
Oignons	Kilo	600g	600g
Kiwis	Kilo	800g	800g
Chou de Bruxelles	Kilo		500g
Salade	Pièce		1
Aromatiques	Bouquet		1
Pot de miel OFFERT	Pot	1	1
Qté d'articles		6	9

Et si vous mijotiez...

• Parmentier de poisson aux panais et carotte

Pour 3 personnes :

- 2 portions de poisson (cabillaud, maquereau, sole)
- 2 panais moyens
- 2 carottes
- 1 pomme de terre moyenne
- 1/2 c. de bouillon de légumes
- 1 cuillère de parmesan râpé
- 1/2 pot de crème liquide
- Poivre
- Sel - Muscade

Préchauffez le four (th. 7/210°). Lavez et pelez pommes de terre et carottes. Découpez-les en morceaux et faites-les cuire 10 mn à l'autocuiseur avec un fond d'eau salée. Faites tiédir le lait avec 40g de beurre, sans le faire bouillir. Avec un moulin à légumes, écrasez les deux légumes avec le lait tiédi. Mélangez pour obtenir une purée rose. Ajoutez le persil ciselé. Huilez un plat à four et disposez les filets de poisson dans le fond. Salez-les, poivrez, et recouvrez le poisson de purée. Saupoudrez de chapelure et parsemez de petits morceaux de beurre. Enfourez le plat et laissez cuire environ 15 mn. Le dessus doit être légèrement doré et craquant. Servez ce parmentier avec une salade verte assaisonnée d'huile de colza et de vinaigre balsamique.



Idée recette et crédit photo : marmiton.org

• Pétales croustillants de panais

Pour 4 personnes :

- 2 panais (diamètre 4-5 cm)
- sel gris de Guérande (fin)
- 1 cs d'huile neutre (arachide, pépins de raisin...)
- 1 cs d'huile d'olive

Préchauffez le four à 205°C (th 6-7). Pelez les panais et détaillez-les en tranches ultra fines à l'aide d'une mandoline. Mettez les tranches de panais dans un grand saladier, ajoutez les huiles en filet, salez, mélangez soigneusement avec une spatule en retournant bien toutes les tranches, pour que l'huile et le sel se répartissent au mieux. Disposez les tranches de panais sur une plaque à four en les étalant au maximum (utilisez deux plaques si la quantité est trop importante pour tenir sur une plaque). Enfourez jusqu'à ce que les panais soient dorés sur les bords et que les tranches aient pris une allure de pétales (15 minutes environ). A l'issue de la cuisson, éteignez le four et laissez les panais sécher 15 minutes supplémentaires, porte du four entrouverte. du four entrouverte. Dégustez tiède, c'est meilleur. Mais on peut également les manger froids. Conservez à température ambiante dans une boîte non fermée pour ne pas qu'ils ramollissent (24h max.).

Pas cher, tout simple, joli à voir, addictif au goût et très très léger ! A grignoter à l'apéritif avec les doigts ou à utiliser comme décor-garniture d'une entrée, d'un plat, pour un dîner chic...



Idée recette et crédit photo : cuisine.journaldesfemmes.fr

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