



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 05 & 08 janvier 2021

n°170

Bonne année !

Très bonne année à Toutes et Tous !

Toute l'équipe du Jardin vous souhaite, et se souhaite une très bonne année.

Pour nous, une très bonne année, c'est une année qui serait très solidaire, pacifique, équitable et fraternelle.

Une année de très bonne qualité, avec plein de très bons légumes Bio.

Une année très riche en rencontres, et pleine de lien social (au lieu de distanciation...).

Une année pleine de nouveaux adhérents très engagés, qui comprennent l'importance de notre projet.

Notre projet : de très bons légumes Bio, et Solidaires, préparés par une équipe de jardiniers très courageux.

Espérons que cette année nous permettra de sortir de cette crise, par le haut.
Espérons que le chemin de sortie nous mènera vers un monde plus écologique et solidaire.

Ce sont les meilleurs Vœux que l'on puisse se souhaiter !

Rémi Roux, Président des Jardins de Cocagne de Fleurance





Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Salade	Pièce	1	1
Poireaux	Kilo	600 g	600 g
Patates douces	Kilo	800 g	800 g
Carottes lavées	Kilo	500 g	500 g
Oignons jaunes	Kilo	500 g	500 g
Rutabaga	Kilo	600 g	600 g
Pommes de terre	Kilo	1 kg	-
Chou	Pièce	-	1
Kiwi	Kilo	-	500 g
Ail	Kilo	-	300 g
Pommes	Kilo	-	500 g
Qté d'articles		7	10

Et si vous mijotiez...

• Carottes râpées coriandre

Pour 4 personnes :

- 500 g de carottes lavées
- 50 g de féta
- Demi-bouquet de coriandre
- Une poignée de graines de sésame
- Une cuillère à soupe de sucre
- 2 cuillères à café de sauce soja

1 - La veille. Râpez les carottes (inutile d'ôter la peau quand elles sont bio). Mettez-les dans un saladier avec un peu de sucre et de sauce soja.

Filmez et laissez toute la nuit au frais.

2 - Le jour même, ajoutez aux carottes des graines de sésame, puis de la féta émietlée. Mélangez. Versez juste avant de servir la coriandre effeuillée.

N'hésitez pas à rallonger l'assaisonnement en mélangeant huile de sésame, sauce soja et un peu de sucre.

En plat complet : Ajoutez du riz blanc dans le saladier ainsi que des crevettes, ou encore des pois chiche pour une version végétarienne. Puis, il faut y mettre des protéines ainsi que des féculents.



• Potée de chou au Riesling

Pour 6 personnes :

- 1 gros chou
- 1 morceau de palette fumée
- 2 oignons
- 200 g de lardons
- ½ bouteille de Riesling (ou autre vin blanc)

1 - Taillez le chou en morceaux grossiers en ôtant les morceaux les plus durs. Epluchez et émincez les oignons.

Dans une grande cocotte, faites fondre un peu de beurre et mettez-y les oignons puis les morceaux de chou à feu assez fort pour bien chauffer le fond de la cocotte.

2 - Ajoutez le riesling et baissez à feu doux. Pendant ce temps, émincez le morceau de palette. Puis ajoutez-le dans la cocotte. Mélangez bien puis couvrez.

Laissez mijoter au moins deux bonnes heures.

Les bas morceaux : Voilà un plat ultra économique et pleins de saveurs. Il est parfait pour apporter de la tendresse aux morceaux de bœuf un peu durs mais pas chers. Vous pouvez le décliner avec plusieurs variétés de chou, ma préférence va au chou rouge ;)



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