



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 18 & 21 mai 2021

n°189

Le ciel a entendu notre appel !



Le ciel a entendu notre appel ! Il est à la fois pluie et soleil, tout bleu, nuageux, puis bien menaçant !!! De toute cette pluie, les fleurs qu'a construit Avril en sont éphémères mais nos cultures ne s'en portent que mieux et nous allons bon train, de nos mains, enlever toute cette herbe qui pousse à la vitesse du Printemps... Nous devons aller vite, il y a tant à faire... et c'est pourtant si minutieux ! Bravo à toutes ces petites mains rigoureuses et patientes d'avoir redessiné toutes ces planches de carottes, échalotes, choux chinois, betteraves, et bien d'autres... à venir :)

Nous nous excusons si cette année nous ne pouvons vous gâter en petits pois, les uns emportés par un excès d'humidité en début d'hivers, les autres par le gel, suivi de sécheresse... (Fdc 186)

Les Saints Servais, Pancrace et Mamert font, à eux trois, un petit hiver d'où l'origine de la croyance « des Saints de glace » les 11, 12 et 13 Mai. Ils n'auront laissé cette année, qu'un sacré doux

rafraîchissement des températures et une météo bien capricieuse. L'année dernière, ce sont 200 pieds de tomates que nous avons dû renouveler ! Les ateliers ne sont pas faciles à finaliser, jonglant de ces contrastes... mais tout se met en place :)

Côté cuisine : l'astuce «zéro déchet»

En FdC 66, je vous faisais part de cette rencontre avec un chef « zéro déchet » en cuisine lors d'un stand posé pour un week-end de la « fête de la nature » à Fleurance... Avant de succomber délicieusement autour d'une dégustation d'un ragoût de cosses de fèves et d'une tapenade de fanes de légumes, je savourais du regard toute cette passion à transmettre cette envie de ne rien jeter de toutes ces vitamines et nutriments bien présents sur l'enveloppe de nos fruits et légumes... en les transformant en mets qui étonneront chaque personne qui y goûtera :)

Cette semaine, dans votre panier, il y a deux produits qui peuvent éviter la poubelle : essayez le ragoût de cosses de fèves et les galettes de fanes de navets... c'est délicieux !

Pour le ragoût, il vous faudra des cosses de fèves, de la pulpe de tomate, un cube de bouillon de légumes, de l'huile d'olive, de l'ail, du persil, du sel et du poivre.

Mettre à bouillir un grand volume d'eau avec le bouillon cube. Laver les cosses et enlever les fils. Couper les cosses en petits tronçons. Les plonger dans l'eau bouillante et laisser cuire 10 mn.

Égoutter. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et y faire dorer légèrement les cosses de fèves. Ajouter l'ail écrasé et le persil ciselé ainsi que la pulpe de tomate. Saler, poivrer et laisser cuire jusqu'à ce que la pulpe de tomate réduise.

Manger avec des tartines de pain grillé aillé.



Bonne régalade et très belle semaine !



Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Navets fanes	Botte	1	1
Carottes	Kilo	600 g	600 g
Pommes de terre	Kilo	1 kg	1 kg
Fèves	Kilo	600 g	1 kg
Blettes	Kilo	500 g	-
Poireaux	Kilo	-	600 g
Salade	Pièce	-	1
Mâche	Kilo	-	200 g
Qté d'articles		5	7

Et si vous mijotiez...

• Poêlée de carottes au curry

Pour 4 personnes :

- 600 g de carottes
- 2 c. à soupe de crème liquide
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de curry
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

1 - Coupez les extrémités des carottes et coupez-les en morceaux. Epluchez et émincez l'oignon et la gousse d'ail.

2 - Dans une poêle chaude, versez l'huile d'olive puis l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne légèrement transparent.

3 - Versez les carottes, le curry et ajoutez un petit peu d'eau avant de couvrir. Laissez mijoter minimum 40 minutes. Les carottes sont cuites lorsqu'elles sont fondantes. Ajoutez au dernier moment la crème pour lier la sauce.

Variante : Le curry n'est pas la seule épice à très bien se marier avec la carotte. Pensez aussi au cumin. Et pour bien en marquer le goût, n'hésitez pas à ajouter une dernière pincée au moment de servir le plat.



• Salade de fèves

Pour 4 personnes :

- 600 g de fèves
- 200 g de crevettes
- 100 g de féta
- Quelques brins de ciboulette
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

1 - Epluchez les cosses de fèves. Puis mettez-les à blanchir quelques minutes. Versez-les dans une passoire puis épluchez-les à nouveau. Refroidissez-les sous un filet d'eau froide.

2 - Décortiquez les crevettes puis coupez-les en deux. Egouttez puis émiettez la féta. Mettez le tout dans un saladier.

3 - Ciselez la ciboulette, puis assaisonnez et versez l'huile d'olive. Mélangez délicatement et servez aussitôt.



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