



## L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 05 et 07 mai 2020

n°144

### Mai est arrivé aux Jardins de Cocagne



Sous ce ciel aux teintes mêlées, jusqu'à s'assombrir à ce bruit d'eau qui pleure... en rafales, est arrivé Mai ! Aucune saison n'est plus propice à inspirer les poètes que le printemps, moment magique où la nature se pare à nouveau de fleurs et de couleurs.

C'est la saison des amours chez les oiseaux qui nous inondent de leurs belles mélodies et pour tout le monde, une période particulièrement douce et euphorique ! L'atmosphère, embaumée et tendre, semble pleine de déclarations et, en s'y attardant à peine... tout semble confier un doux secret et conjuguer le verbe *Aimer*.

Le Printemps évolue ainsi, à chaque instant et ne se conçoit que dans l'instant présent, qu'il convient de savourer tel un met rare, aussi délicieux que fugace et aussi précieux qu'éphémère.

**"Avril fait la fleur,  
Mai en a l'honneur."**

Nous vous souhaitons à toutes et à tous un magnifique mois de mai...



En cette belle saison, il y a beaucoup à faire aux Jardins ! Nettoyer, semer, repiquer, planter... Oui, le printemps est bien arrivé, sans bruit, confiné dans le cœur des jardiniers où le confinement n'a pas de prise !

Pour pallier à l'accélération rapide de notre activité, liée aux derniers événements et au manque d'effectif qui se régularise aujourd'hui, même notre Directeur préféré a su s'éloigner de son bureau, se retrousser les manches (même si elles étaient courtes) et apporter son aide et son soutien à l'équipe.



Notre Jardin de Cocagne est une belle et grande famille unie où solidarité rime avec humilité...

Soigner et respecter la terre est pour nous une des manifestations de l'amour. En prenant soin de la terre, nous prenons soin de l'humain. Il n'y a pas l'homme d'un côté et la nature de l'autre. L'homme est nature.



**Très belle  
semaine  
à vous toutes  
et tous !**



## La question de la semaine

"Quels sont les plants de tomates disponibles\* ?"

- "Beauté blanche",
- Beefsteak,
- Brandywine,
- Merveille des marchés,
- Ananas,
- Noire de Crimée,
- Cornue des Andes,
- Indigo blue,
- Saint-Pierre,
- Tomates cerises

Dans quelques jours seront proposés de nouvelles variétés. N'oublions pas que les Saints de glace sont prévus les 11, 12 et 13 mai. Planter tôt par nos températures douces peut être tentant, mais alors avec parcimonie pour ne pas risquer de devoir tout recommencer...

Réservations par email ou via notre page Facebook. Merci ;)

\*Stocks limités.



## Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Pommes de terre	Kilo	1kg	1kg
Carottes	Kilo	400g	400g
Panais	Kilo	400g	400g
Petits pois	Kilo	500g	-
Oignons	Kilo	500g	500g
Pommes	Kilo	500g	500g
Petits pois mangetout	Kilo	-	700g
Salade	Pièce	-	1
Kiwis	Kilo	-	700g
Qté d'articles		6	8

## Et si vous mijotiez...

### • Frites de panais

Pour 2 personnes :

- 400 g de panais
- 1 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika
- Quelques feuilles de persil
- Sel & poivre

1 - Préchauffez le four à 200°C et ciselez le persil.

Lavez et épluchez les panais et taillez-les en bâtonnets semblables à des frites (grossièrement). Mettez-les dans un saladier.

2 - Dans un autre récipient, mélangez l'huile d'olive, le sel, le paprika, le miel, le poivre et le persil. Versez sur les frites de panais puis mélangez à la main.

3 - Sur un plaque anti-adhésive (ou recouverte de papier cuisson), disposez les frites de panais sans qu'elles se chevauchent. Enfourez pour 20 minutes.

**La touche santé :** Comment remplacer discrètement les traditionnelles frites par des légumes sans que les enfants y trouvent à redire, ainsi vous associez par exemple un hamburger (viande + féculent) à un légume.



### • Gâteau invisible aux pommes

Pour 6 personnes :

- 6 pommes
- 2 œufs
- 10cl de lait
- 70g de farine (blé ou épeautre)
- 50g de sucre
- 20g de beurre fondu (ou huile de coco)
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

1 - Préchauffez le four à 200°C.

Mélangez la farine, le demi sachet de levure chimique et le sel. Battez vivement les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le beurre (ou l'huile de coco) fondu ainsi que le lait. Mélangez à nouveau en versant petit à petit la farine.

2 - Nettoyez et épépinez les pommes avant de les couper en tranches fines et égales à l'aide d'une mandoline idéalement. Ajoutez à la pâte. Chemisez (beurre + farine) un moule (ou plat à gratin) de petite taille, 20 cm de diamètre. Versez la pâte. Enfourez pour 35 minutes. Laissez refroidir et servez.

**La note gourmande :** A la manière d'une tatin vous pouvez l'accompagner d'une boule de glace vanille et d'un peu de caramel.



## On reste en contact

**Sur notre page Facebook :**

Les Jardins de Cocagne de Fleurance

**Sur notre site internet :**

[jardinsdecocagnedefleurance.com](http://jardinsdecocagnedefleurance.com)

**Par téléphone :** 06.81.48.76.32

**Par e-mail :** [jardinsdecocagne@orange.fr](mailto:jardinsdecocagne@orange.fr)

**Sur notre exploitation :** «Au bouquet»

Route de Sainte-Radegonde à Fleurance

**Accueil du public :** lun. au ven. de 8h à 13h