



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 12 et 15 mai 2020

n°145

Cocagne n'est pas seulement un jardin

Comme vous le savez, les Jardins recueillent des animaux souvent en fin de vie, ou parce que les propriétaires ne peuvent plus s'en occuper. Tous les jours, nos salariés leur apportent une alimentation variée de nos rebus en légumes, foin, graines... et eau. Pour beaucoup, le fait de prendre soins de ces animaux, les reconnectent avec l'essence même de la vie et de la nature. Les animaux provoquent l'empathie et permet, grâce au toucher, de redynamiser des personnes qui vivent dans un monde bien éloigné de notre marge sociale...

L'animal est un véritable médicament. Il permet de libérer la parole, l'expression corporelle, d'exprimer ses émotions, et parfois, va jusqu'à redonner de l'autonomie. Le cheval est un outil particulièrement adapté pour apprendre à gérer ses émotions, évacuer son stress, ses tensions, lutter contre l'anxiété, à savoir, tout ce qui peut malheureusement nous faire perdre le contrôle de nous-même.

"Le cheval est un bon maître, non seulement pour le corps mais aussi pour l'esprit et le cœur", disait déjà Xénophon, cinq siècles avant J-C... Par sa communication non verbale, le cheval ne juge pas et ne renvoie pas l'individu à sa différence. Il affiche une présence apaisée, dénuée de tensions inutiles et perturbantes. La sensibilité de l'équidé octroie donc un rôle de miroir révélateur qui redonne confiance et responsabilité à son interlocuteur. Voir tous ces bienfaits rapides sur un mieux être retrouvé de Corinne, en photos, nous ravit. Nous permettra t-elle de le découvrir prochainement de ses propres mots lors d'une petite interview ? Nous en serions enchantés :)



Du basilic grec dans votre panier cette semaine

Un deuxième basilic vous est glissé cette semaine dans votre panier. Cette variété se caractérise par un port compact, en forme de boule et de petites feuilles très aromatiques. L'origine du nom "Basilic" vient du latin "basilicum" qui signifie "royal", qui vient lui-même du grec "basilikon" qui veut dire "plante royale". Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. A partir de là, ils'est répandu d'abord au Proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Aujourd'hui, c'est une plante cultivée dans le monde entier rencontrant un vif succès pour son parfum incomparable. Le basilic grec s'utilise en cuisine principalement cru, car son parfum s'estompe à la cuisson. Il est aussi une plante médicinale dont on utilise les feuilles et les fleurs, en infusion... Il aime les climats chauds, mais pas forcément ensoleillés. Ce cultivar est réputé éloigner mouches et moustiques, en pot ou jardinière, sur le rebord de vos fenêtres. Les feuilles récoltées en mai et juin juste avant la floraison auront le plus de parfum bien que vous puissiez en récolter toute l'année tant que le plant possède des feuilles. Plus vous récolterez des feuilles sur votre plant plus il se développera.



Pour conserver votre basilic, ciselez les feuilles et placez-les dans des bacs à glaçons remplis d'eau. Vous pouvez également le conserver dans de l'huile d'olive. Nous vous en souhaitons de belles utilisations ensoleillées pour tout l'été !

La question de la semaine

"*Tout se mange dans les pois mange-tout ?*"

Et oui ! Les pois gourmands ou pois mange-tout sont de la famille des légumineuses qui se préparent comme des haricots verts.

Encore plus simples à cuisiner que les petits pois, ils se mangent en entier, comme leur nom l'indique.

C'est l'idéal en jardinière de légumes mais aussi avec une sauce tomate, des pommes de terre et des lardons pour une variante rustique et délicieuse.

Les pois gourmands sont...
une pure GOURMANDISE !



Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Fèves	Kilo	1kg	1kg
Pois mange-tout	Kilo	400g	-
Petits Pois	Kilo	-	600g
Pommes de terre	Kilo	600g	-
Oseille	Kilo	100g	-
Basilic grec	Pot	1	1
Courgettes	Kilo	-	400g
Carottes	Kilo	200g	400g
Radis	Botte	-	1
Pommes	Kilo	-	500g
Qté d'articles		6	7

Et si vous mijotiez...

• Tartinade express

- ½ botte de radis
- 200 g de fromage frais
- 1 pincée de sel
- Quelques brins de ciboulette
- 1 pincée de poivre

1 - Equeutez et lavez les radis. Emincez-les dans un saladier. Dans le bol d'un robot, versez les radis puis le fromage frais. Mixez quelques minutes.

2 - Versez à nouveau dans le saladier. Assaisonnez et mettez au frais quelques heures. Si vous n'avez pas de robot, vous pouvez utiliser un mixeur plongeant en mixant par à coups.

3 - Juste avant de servir, émincez la ciboulette et disposez-la sur le dessus.

Plusieurs variantes possibles :

Vous pouvez faire ce type de tartinade express avec d'autres légumes : carottes râpées, petits pois, ou encore courgette râpées.



Idée recette : Morgane
Crédit photo : csecretsgourmands.com

• Fèves aux lardons

- Pour 4 personnes :
- 500 g de fèves
 - 250 g de lardons
 - ½ oignon
 - 10 cl de crème fraîche liquide
 - 1 pincée de cumin
 - 1 c. à café de moutarde
 - Sel
 - Poivre

1 - Ecossez les fèves. Puis, mettez-les à cuire quelques minutes à peine à cuire dans de l'eau bouillante.

Versez-les dans une passoire, puis ôtez la peau.

2 - Faites revenir, dans une poêle chaude, le demi oignon émincé et les lardons avec la pincée de cumin environ 15 minutes, versez la crème puis la moutarde. Mélangez quelques minutes.

Servez avec du riz.

Le bon duo : Pour profiter au mieux de leurs bienfaits, associez le plus souvent possible les légumineuses à des céréales comme le riz ou certains féculents riche en glucides.



Idée recette : Morgane
Crédit photo : marieclaire.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