



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 06 & 09 avril 2021

n°183

Des tomates et des fraises tout le temps ! Vraiment ?



Manger de saison et local, c'est un "concept" dont on parle beaucoup, d'autant plus depuis l'arrivée de la crise sanitaire actuelle. Mais il ne relève pas d'une simple tendance à la mode et doit aujourd'hui réellement s'ancrer dans nos habitudes d'achats. Depuis notre création, c'est un mode de vie que nous valorisons et que nous souhaitons rendre accessible au plus grand nombre, au travers de l'action menée par notre association membre du Réseau Cocagne. Consommer bio, local et de saison, ce n'est pas simplement dire "je n'achète pas mes fruits et légumes sur les étals des supermarchés", c'est comprendre tout ce

que cela implique au-delà d'être une simple démarche, pour notre santé, pour l'environnement, pour les petits producteurs locaux... En bref, une pratique pleine de bon sens dont nous souhaitons parler dans notre Feuille de Chou.

A chaque saison, des fruits et légumes adaptés à nos besoins

Pas de hasard, la nature est bien faite ! Par exemple, les légumes que vous cultiverez ou retrouverez près de vous lors de la saison hivernale, seront ceux qui sauront vous apporter les vitamines et nutriments dont vous manquez au même moment (l'organisme dépense plus de calories). On retrouve ainsi les poireaux ou choux, riches en minéraux, ou des fruits bourrés de vitamine C comme les mandarines ou clémentines.

Le printemps est là : que vais-je pouvoir consommer ?

Voici un pense-bête pratique proposé par le site mangerbouger.fr
On y retrouve aussi les fromages, poissons et fruits de mer :)

MES PRODUITS DE PRINTEMPS

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX AVANTAGES PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau du printemps, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

Belle semaine à vous et la suite dans une prochaine FdC !

FROMAGES

Bleu d'Auvergne, Bleu de Gex, Bleu des Causses, Boulettes d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Cabécou, Camembert, Cancoillotte, Coulommiers, Emmental, Epoisses, Fêta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Langres, Livarot, Maroillés, Mascarpone, Mimolette, Morbier, Mozzarella, Munster, Neuchâtel, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Saint-Nectaire, Tomme de Savoie.

LÉGUMES

Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Courgette, Cresson, Épinard, Fève, Lentille, Navet, Oignon, Oseille, Petit pois, Poireau, Pois gourmand, Poivron, Radis, Salade frisée, laitue ou romaine, Tomate.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Brochet, Chinchard, Coquille Saint-Jacques, Doradé grise, Églefin, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Saint-Pierre, Sardine, Thon blanc, Tourteau.

FRUITS

Abricot, Amande fraîche, Banane, Cassis, Cerise, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Melon, Mûre, Pomme, Prune, Rhubarbe.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.
Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.



Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Poireaux	Kilo	500 g	-
Carottes	Kilo	500 g	600 g
Fenouil	Kilo	500 g	-
Navets boule d'or	Kilo	400 g	-
Blettes	Kilo	500 g	-
Radis	Botte	1	1
Salade	Pièce	1	1
Epinards	Kilo	-	600 g
Pois mange-tout	Kilo	-	600 g
Mâche	Kilo	-	200 g
Kiwis	Kilo	-	500 g
Qté d'articles		7	7

Et si vous mijotiez...

• Soupe de blettes

Pour 4 personnes :

- 1 botte de blettes
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 20 cl de crème liquide
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

1 - Epluchez et émincez l'oignon. Dans une cocotte, versez un petit d'huile d'olive et faites-y revenir l'oignon pendant cinq minutes environ. Lavez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Lavez et coupez en tronçons les blettes et hachez les feuilles.

2 - Versez le tout dans la cocotte. Couvrez d'eau et rallongez si nécessaire au cours de la cuisson. Laissez cuire pendant minimum 30 minutes. Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant plus ou moins longtemps selon la texture désirée. Servez aussitôt.

Ça croustille... Pour une note plus gourmande et chic, coupez des lamelles de lard fumé et faites-les cuire 5 minutes au grill du four. Et hop, une chips « croquante, gourmande » à déposer sur le bol.



• Smoothie «coup de boost»

Pour 4 personnes :

- 3 kiwis
- 1 banane
- 1 citron pressé

1 - Coupez en deux les kiwis et à l'aide d'une cuillère, évidez-les. Coupez-les en morceaux. Lavez et hachez les épinards. Versez le tout dans un blender.

2 - Ajoutez un filet de jus de citron et une banane mûre coupée en morceaux.

Mixez une minute. Et servez aussitôt.

Pour tous les goûts !

Selon la texture désirée, vous pouvez ajouter de l'eau ou même du yaourt.

Vous pouvez aussi varier les fruits et les légumes pour des smoothies minutes idéaux le matin ou après une activité physique (course ou marche).



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