



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 10 & 13 novembre 2020

n°162

Ce n'est qu'un au revoir !

Cette semaine, c'est au travers de la plume de Françoise que l'ensemble de l'équipe des Jardins a souhaité remercier Fanette et Pierre, qui ont quitté notre commune au début du confinement pour se rapprocher de leur famille. Adhérents, mais aussi et surtout bénévoles des plus investis au sein de notre association, on leur dédie aujourd'hui cette Feuille de Chou : MERCI à vous et le meilleur pour la suite !



“ Notre regard admiratif se pose cette semaine sur Fanette et Pierre. Il en faut du courage, de la détermination et de l'espoir... Oser franchir le pas, tourner la page d'une autre belle aventure de vingt années et ainsi, à deux, tomber en joie en rencontrant ce nouveau lieu qui doit les rapprocher de leur unique fille, maman à son tour de leurs deux petits enfants.

Nous étions 4 prévus pour les accompagner dans ce voyage... La restriction Covid en a voulu autrement. Ce n'est pas que le champagne que nous pouvons faire couler dans toutes ces flûtes... pour un digne Merci !

Merci pour tout ce que vous avez fait, pour Nous, les jardins... Mais aussi pour notre belle ville de Fleurance...

Vous allez nous manquer... mais beaucoup de nos cœurs vous sourient de gratitude...

Ce n'est qu'un Au revoir...
Merci de tout, Merci pour tout,

On vous souhaite nos meilleurs présages pour votre Re-Re-nouveau.

Belle semaine et prenez soin de vous

- Françoise -



MERCI



Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Courge «butternut»	Pièce	1	1
Pommes de terre	Kilo	1kg	1kg
Oignons	Kilo	600g	600g
Radis noir	Botte	1	1
Poivrons	Kilo	400g	600g
Chou-rave	Pièce	2	-
Chou kale	Kilo	-	600g
Navets	Kilo	-	600g
Salade	Pièce	-	1
Qté d'articles		6	8

Et si vous mijotiez...

• Salade de radis noir et carottes

Pour 4 personnes :

- 1 radis noir
- 4 carottes
- Une petite racine de gingembre
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à café de sauce soja salée
- Quelques brins de ciboulette
- Quelques feuilles de coriandre

1 - Lavez le radis et les carottes, puis coupez les extrémités. Dans le bol d'un robot ou à l'aide d'une râpe assez fine, râpez-les. Réservez au frais.

2 - Pendant ce temps, dans un petit bol, mélangez le sucre, le vinaigre et la sauce soja.

Si vous aimez cela, vous pouvez ajouter une pointe d'huile de sésame.

3 - Versez la sauce sur les crudités râpées au moment de servir puis ciselez la ciboulette et la coriandre et disposez sur le dessus.

Repas complet : Pour transformer cette recette en plat, accompagnez-la d'un bol de riz blanc et de dés de poulet avec une sauce teriyaki.

Vous aurez ainsi des légumes, des féculents et un peu de protéines.



• Poêlée de chou kale

Pour 4 personnes :

- 1 chou kale
- 200 g de pommes de terre
- 250 g de champignons de Paris
- 2 oignons
- 6 cerneaux de noix
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

1 - Découpez et émincez le chou kale en ne gardant que les feuilles. Epluchez et coupez en morceaux les pommes de terre. Epluchez et émincez les oignons.

Retirez la peau des champignons puis coupez-les en lamelles.

2 - Dans une poêle chaude et huilée, à feu moyen et en remuant régulièrement, faites revenir d'abord les pommes de terre, les oignons puis le chou kale et enfin les champignons.

Laissez mijoter à couvert au moins 25 minutes.

Vérifiez régulièrement que le fond n'accroche et que les feuilles de chou kale ne brûlent pas.

3 - Au moment de servir ajoutez les cerneaux de noix et assaisonnez.



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