



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 23 & 26 février 2021

n°177

Un retour très attendu !

Vous avez certainement éprouvé le même bonheur que toute l'équipe des Jardins face à ce merveilleux retour du soleil ! Il fait briller tous les cœurs, source d'Amour pur qui éveille toutes nos cellules et celles de l'humanité entière... Le printemps a déjà sonné, pour la terre comme pour la lune. Oui... mais il faut prendre encore le temps de s'étirer les muscles comme les méninges avant de se lancer !!!

Ne pas s'activer trop vite est bien la tâche difficile pour le jardinier qui ne sait pas hiberner :)

Le mystérieux monde du jardin va se dévoiler pas à pas, au fil des jours, jusqu'au moment de la saison estivale où les gelées ne seront plus à craindre. Pour l'instant, il sort précautionneusement de l'hiver. Même s'il est encore blotti par tout ce froid et tant de pluie, il se laisse découvrir par-ci, par-là, dévoilant une couleur, une fleur et tant de choses encore...



Avez-vous prêté oreille attentive à tous ces nouveaux chants matinaux ?

On pourrait croire à des bonjours en échos, qui font que l'on se lève de bon pied... Ce concert printanier et très matinal est un véritable bonheur, si on prend le temps de l'écouter. Bien sûr, nos oiseaux migrateurs ne sont encore pas visibles, leur route est encore bien longue... et nous n'en sommes qu'aux prémices d'un réveil tout doux :)

Mais pour nos oiseaux bien familiers comme le merle, les grives, troglodyte, rouge-gorge, mésanges... au début de la saison, ceux-ci donnent de la voix pour délimiter leur territoire, prendre contact avec leurs congénères mais aussi et surtout, pour former un couple.



Ce sont les mâles qui attirent, de leurs chants, l'attention sur eux et offrent aux femelles l'occasion de juger de leur pertinence en tant que potentiel mâle reproducteur. Plus leur voix est puissante et claire, plus le chanteur affiche sa bonne santé, sa force et donc, sa capacité à nourrir une nichée auprès de la belle femelle. L'union accomplie, tous deux concourent à la construction du nid...

Tandis que pour les oiseaux, le chant remplit d'importantes fonctions pratiques et vitales, les jardiniers l'apprécient communément pour sa beauté intrinsèque, chaque mélodie ne faisant qu'ajouter à l'atmosphère et à la paix de nos jardins.

Nous sommes aux portes du printemps, un renouveau de toile de fond qui nous ravit le cœur années après années.

Tout en sifflotant, nous vous souhaitons une très **belle semaine...**

- Françoise -



Dans votre panier

| | | Panier standard | Grand panier |
|--------------------|-------|-----------------|--------------|
| Pommes de terre | Kilo | 1 kg | - |
| Carottes | Kilo | 500 g | - |
| Épinards | Kilo | 400 g | - |
| Panais | Kilo | 600 g | 600 g |
| Salade | Pièce | 1 | - |
| Pommes | Kilo | 600 g | - |
| Oseille | Kilo | 100 g | - |
| Poireaux | Kilo | - | 700 g |
| Patates douces | Kilo | - | 750 g |
| Carottes fanes | Botte | - | 1 |
| Betteraves | Kilo | - | 600 g |
| Choux de Bruxelles | Kilo | - | 600 g |
| Sucriner | Pièce | - | 1 |
| Qté d'articles | | 7 | 7 |

Et si vous mijotiez...

• Frites épicées

Pour 4 personnes :

- 1 kg de pommes de terre
- 3 c. à soupe d'huile végétale
- Quelques pincées de paprika
- 1 demi gousse d'ail

1 - Préchauffez le four à 230°C. Lavez bien les pommes de terre, essuyez-les puis taillez les grossièrement en frites.

2 - Déposez-les dans une grande boîte hermétique, ajoutez l'huile, les épices puis fermez la boîte et secouez. Vous répartirez ainsi uniformément les arômes.

3 - Répartissez-les ensuite sur une feuille de papier sulfurisé et sur une plaque de cuisson préalablement frottée à l'ail. Enfournez pour minimum 30 minutes en pensant à les retourner à mi-cuisson. Elles doivent être bien dorées.

Variante : Vous pouvez parfaitement troquer vos pommes de terre classique contre de la patate douce ou même du panais ; les deux font de très bonnes frites. Accompagnez-les de mayonnaise maison au curry et à la coriandre.



• Salade hivernale

Pour 4 personnes :

- 1 sucriner
- 1 betterave
- Demi chèvre frais
- 1 pomme verte
- Moutarde à l'ancienne
- Huile d'olive
- Vinaigre de cidre
- 1 c. à café de miel

1 - Lavez puis faites cuire dans de l'eau bouillante la betterave, comptez entre 45 et 60 minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau, il doit s'enfoncer dedans. Epluchez-la une fois refroidie (vous pouvez la passer sous l'eau froide). Coupez-la en dés.

2 - Lavez puis coupez en petits morceaux (inutile de l'éplucher si elle est bio) . Coupez également la moitié de chèvre en dés. Versez le tout dans un saladier. Effeuillez puis lavez la sucriner. Une fois essorée, mettez la aussi dans le saladier mélangez délicatement.

3 - Faites la sauce dans un bol à part, en commençant par la moutarde, le vinaigre puis l'huile d'olive arrêtez de verser l'huile une fois la texture désirée (plus ou moins épaisse).

La bonne conservation : On garde la vinaigrette à part car verser sur une salade verte, elle la « cuit » très vite et on ne peut plus la conserver. C'est donc un bon réflexe pour éviter de se retrouver à jeter des restes.



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