



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 23 et 26 juin 2020

n°151

Le solstice d'été est le moment où...



Il y a mille manières de voyager et autant de façon de voir le monde. On peut rester à la surface d'un pays, se réjouir l'œil de ses paysages, et les papilles de ses spécialités, aller à la rencontre des habitants et traquer tout ce qui fonde une identité singulière...

Ou aller plus loin ! Chercher l'invisible, débusquer le caché, courser les ombres des fantômes, se méfier des grottes où dorment les esprits, accepter l'existence des fées qui habitent les cours d'eau ou encore, s'amuser des bonnes blagues que ces petits diables de « dracs » adorent faire aux humains.

Depuis la nuit des temps, lieux sacrés, monuments énigmatiques, bestiaire fantastique et douces féeries nourrissent des histoires à dormir debout qui font rêver les hommes et les rapprochent des Dieux... et donnent ce sentiment de ne faire qu'Un avec le Tout ♥

Le solstice d'été est le moment où le soleil exerce son plein pouvoir maximum. C'est la période pour célébrer la joie, la chaleur et les rires de l'été... Le début de l'été représente une période pour la purification, le renouveau pour soi-même, un moment pour se libérer de la tristesse, des peurs et des peines dans notre vie.

C'est une période de joies, une période pour se débarrasser des choses non désirées, pour célébrer la fertilité et la joie de vivre... sans oublier de remercier pour tout ce qui s'est manifesté sur notre route ☺

Pour cette célébration du solstice d'été, alors qu'il n'y aura ni trompettes, ni tambours... exploitons le pouvoir du soleil. Nous absorberons toute l'énergie, la lumière et la chaleur dont nous pourrons tirer parti lorsque nous en aurons le plus besoin !

Sortez et respirez-le à plein poumons... Vous entendrez combien les oiseaux sont heureux !

C'est à quelques jours du solstice que j'écris ces lignes, ce sera quelques jours après que vous les lirez.

Comme pour la fête des Papas, qui ne se résume en une seule journée, nous vous souhaitons...

- _ un beau solstice,
- _ un très bel été...
- _ Et, une Magnifique fête des Papas à tous les Papas ♥ ♥ ♥

... les jours passent décidément trop, trop vite !!!

Prenez soin de vous !

- Françoise -



Et pour fêter
l'arrivée des
beaux jours...



rien de tel que
de se retrouver
tous ensemble !





Cette semaine, dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Tomates	Kilo	700g	1kg
Courgettes	Kilo	600g	600g
Carottes	Kilo	500g	500g
Pommes de terre primeur	Kilo	800g	1kg
Oseille	Kilo	100g	-
Blettes	Kilo	-	500g
Concombre	Pièce	-	1
Salade	Pièce	-	1
Qté d'articles		5	7

Et si vous mijotiez...

• Pommes de terre primeurs rôties au sel fumé

Pour 4 personnes :

- 400 g de pommes de terre primeur
- 1 tête d'ail
- 150 g de sel fumé
- Quelques brins de thym citron
- Quelques brins de romarin
- 1 filet d'huile d'olive

1 - Préchauffez le four à 180 °C (th.6).

2 - Lavez, essuyez et coupez les pommes de terre primeurs en deux.

Dans une cocotte allant au four, déposez la moitié des pommes de terre. Saupoudrez généreusement de sel fumé. Ajoutez quelques gousses d'ail en chemise et des branches de thym citron et romarin. Recommencez l'opération avec les pommes de terre restantes.

3 - Arrosez d'un filet d'huile d'olive, couvrez et enfournez 25 à 30 min. Piquez les pommes de terre avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson.



Idée recette et crédit photo : femmesauelle.fr
Crédit photo : Annelie Roche

• Pain de courgettes et de carottes

Pour 4 personnes
(8 galettes environ) :

- 70g de farine
- 200g de carottes
- 200g de courgettes
- 2 oeufs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 4 feuilles de basilic
- 1 c.c. de curcuma
- 1 c.c. de piment d'espelette
- Poivre
- Sel

1 - Préchauffer votre four à 180°

2 - Eplucher et râper vos courgettes et carottes.

Dans un saladier, mélanger la farine, les oeufs, le basilic ciselé, le curcuma, l'huile d'olive et le piment d'Espelette et mélanger bien

Rajouter vos légumes. Saler et poivrer

3 - Tapiser une plaque de cuisson allant au four avec du papier cuisson.

Former des galettes et enfourner pendant 20 min.

Cette recette de galettes de carottes et courgettes végétarienne accompagnera parfaitement vos pique-niques ou vos salades !



Idée recette et crédit photo : fourmauxetfourchettes.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