



# LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser votre feuille de chou de la semaine du 3 au 7 Mars. Vous y trouverez de précieux renseignements sur la composition de vos paniers et l'actualité du jardin.

Bonne lecture !

---

## LA COMPOSITION DE VOS PANIERS Semaine 10 : 3 au 7 MARS



### Petit Panier BIO

- Pomme de terre Maiwen (1 Kg)\*
- Carotte couleur (1 Kg)
- Radis noir long (600g)
- Chicorée pain de sucre (250g)
- Salade roquette (150g)



### Grand Panier BIO

- Pomme de terre Maiwen (1 Kg)\*
- Carotte couleur (1 Kg)
- Radis noir long (1 Kg)
- Oignon jaune (1 Kg)\*
- Chicorée pain de sucre (500g)
- Salade roquette (200g)

Nous précisons que les pommes de terre et oignons ont été achetés auprès de producteurs franciliens en raison de la saison difficile pour le jardin de Limon (\*). Bonne dégustation à vous tous !

---

## LES RECETTES DE LA SEMAINE



### WOK DE RADIS NOIR ET CAROTTES AU SESAME GRILLE

#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

400 g de radis noir, 400 g de carotte, 1oignon, 3 gousses d'ail, 1 morceau de gingembre, ½ cuillère à soupe de sucre complet, 2 cuillères à soupe de sauce soja, graines de sésame grillées, quelques feuilles de persil, 2 cuillères à soupe d'huile de sésame (ou neutre)

#### Mode préparatoire :

1. Pelez les carottes, le radis noir et coupez-les en fines rondelles (à la mandoline si possible).
2. Épluchez l'oignon et émincez-le. Épluchez l'ail et le gingembre et hachez-les finement.
3. Faites chauffer l'huile dans le wok. Jetez-y l'oignon et faites-le sauter une petite minute. Ajoutez les lamelles de carotte et de radis noir ainsi que le gingembre, l'ail. Faites-les sauter une minute. Déglacez avec un peu de sauce soja
4. Mélangez et laissez cuire une minute supplémentaire.
5. Hors du feu parsemez votre plat de graines de sésame grillé et de quelques feuilles de persil finement ciselées.
6. Servez aussitôt.

Ce plat de légumes accompagnera parfaitement une viande ou un poisson blanc. Vous pouvez également rajouter simplement quelques nouilles chinoises pour en faire un plat complet.



## PAIN DE CAROTTE, UN CAKE VEGETARIEN ET SANS GLUTEN

### Ingrédients :

360 g de carottes râpées, 3 œufs, 3 cuillères à soupe de crème (végétale ou animale = 70 g), 3 cuillères à soupe de farine sans gluten au choix (riz, millet, maïs...), 1 cuillère à soupe de moutarde ou de mayonnaise, 90 g de noisettes ou amandes torréfiées et concassées, 1 oignon haché et revenu dans un filet d'huile, sel, poivre, persil haché, 1/2 cuillère à café de poudre à lever.

### Mode préparatoire:

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Verser la préparation dans un petit moule à cake huilé et fariné.
3. Cuire 40-45 minutes à 180°C.
4. Servir frais.

Le calendrier de saison



Mars



Légumes

Avocat, Betterave, Blette, Brocoli,  
Carotte, Céleri, Champignon, Choux,  
Endive, Epinard, Fenouil, Fève, Navet,  
Panais, Patate douce, Poireau, Pomme  
de Terre, Radis, Radis noir, Rutabaga,  
Salade, Topinambour

Fruits

Ananas, Banane, Kiwi  
Citron, Mandarine,  
Orange sanguine, Poire  
Pomelo, Pomme, Datte

---

LE CHEMIN D'ACCES AU JARDIN A ETE REFAIT !



Les travaux ont été réalisés en début de semaine pour combler les trous du chemin d'accès au parking du jardin et nous espérons que nos heureux visiteurs verront la différence. Les pluies incessantes de l'année 2024 ont conduit à accélérer la dégradation de ce chemin largement emprunté par quiconque se présente sur le site. Pour garder le chemin en bon état le plus longtemps possible, il est nécessaire de rouler au pas et nous vous remercions tous par avance de votre compréhension.

Jardin de Cocagne de Limon

4 rue des Arpentis, 91430 Vauhalla

<https://jardindelimon.cocagnebio.fr/>

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}

Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

