



# LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

**Chers tous,**

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 2 au 7 Mars avec un point sur l'actualité du jardin.

Bonne lecture !

---

## LE RETOUR DES BEAUX JOURS

Après un long épisode pluvieux, nous saluons le retour du soleil. Les champs en profitent aussi. Nos parcelles étaient détremées et nous avons quelques inquiétudes à réussir à y travailler le sol en vue du retour du printemps.

Les premières plantations sont prévues dans les champs fin Mars. Nous débuterons avec la plantation d'oignons, échalotes et ails avant de nous occuper des pommes de terre. Fin Mars coïncide aussi avec les premières plantations de légumes frais dans les champs (épinard, salade, navet botte...)

De tels ateliers ne sont pas possibles sans réaliser un travail de sol préalable au tracteur que nous espérons débuter dans les prochains jours.

Le retour des beaux jours et de la température anormalement élevée, nous permet, si tôt déjà, de déjeuner dehors entre collègues dans un cadre que vous savez extraordinaire. Nous partageons notre joie avec vous en photo !



---

## LA COMPOSITION DE VOS PANIERS

### Semaine 10 : 2 au 7 Mars 2026



#### Petit Panier BIO

- 1 Chou fleur
- Carotte Jaune (1 kg)
- Oignon mixte rouge/jaune (400g)
- Epinard (500g)
- 1 botte de cresson
- Mesclun offert (150g)



## Grand Panier BIO

- 1 Chou fleur
- Carotte Jaune (1 kg)
- Oignon mixte rouge/jaune (800g)
- Epinard (1 kg)
- 2 bottes de cresson
- Mesclun offert (150g)

En raison des fortes chaleurs, quelques tiges se sont formées au niveau du cresson. Pour le savourer pleinement, nous vous recommandons de le mixer et de le cuire. Vous trouverez ci-dessous une recette pour vous inspirer.

Nous partageons avec vous nos richesses en vous offrant du mesclun. Bonne dégustation !

---

## LA RECETTE DE LA SEMAINE



### SOUPE DE CRESSON

#### Ingrédients pour 2 personnes :

200 g de cresson frais, 1 oignon moyen, 2 pommes de terre moyennes (environ 300 g), 1 litre de bouillon de légume, 20 g de beurre, Sel et poivre au goût et 100 ml de crème fraîche

#### Mode préparatoire :

## Préparer les légumes

1. Laver soigneusement le cresson sous l'eau froide et égoutter.
2. Éplucher et émincer l'oignon.
3. Peler les pommes de terre et les couper en cubes réguliers.

## Cuisson de la base de soupe

1. Faire fondre le beurre dans une casserole à feu moyen.
2. Ajouter l'oignon émincé et faire revenir jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
3. Incorporer les cubes de pommes de terre et verser le bouillon de légumes.
4. Porter à ébullition puis laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

## Ajouter le cresson et mixer

1. Ajouter le cresson dans la casserole et laisser cuire 5 à 10 minutes.
2. Retirer du feu et mixer la soupe avec un mixeur plongeant ou un blender jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût.
4. Ajouter la crème fraîche si désiré et mélanger délicatement.
5. Servir chaud.

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](#)

