



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 9 au 14 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 détrempées 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 11 : 9 au 14 Mars 2026



Petit Panier BIO

- Pomme de terre (1kg)
- Courge (500g)
- Chou pak-choï (500g)
- 2 bottes de Clayton de Cuba
- Mâche (150g)



Grand Panier BIO

- Pomme de terre (1kg)
- Courge (1 kg)
- Chou pak-choï (1 kg)
- 2 bottes de Clayton de Cuba
- Mâche (150g)
- 1 chou-fleur

En raison des fortes chaleurs, nous vous proposons un panier riche en verdure. Bonne dégustation !

LA RECETTE DE LA SEMAINE



SALADE DE CLAYTON DE CUBA

Ingrédients pour 3 personnes :

2 poignées de Clayton de Cuba, 1 tranche de jambon, blanc, 150 g de noix de cajou non salées, 100 g de fêta, un peu de beurre salé, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à café de moutarde forte, 2 cuillères à soupe d'huile de noix, sel, poivre.

Mode préparatoire :

1. Détaillez le jambon en lanières et faites-le dorer dans le beurre.
2. Sortez-le de la poêle et remplacez-le par les noix de cajou que vous faites légèrement griller. réservez.
3. Coupez les tiges de Clayton, rincez les feuilles et essorez.
4. Mélangez les ingrédients pour la vinaigrette, puis ajoutez le pourpier, le jambon, les noix de cajou et la fêta émiettée.
5. Mélangez et servez.



PAK CHOI SAUTÉE AUX CREVETTES

Ingrédients pour 4 personnes :

1 chou pak-choï, 200g de crevettes, 2 carottes, 200g de vermicelles fin de riz (si possible riz complet), 1 oignon, 1 gousse d'ail

Marinade : 3 cuillères à soupe de sauce soja, 1 cuillère à soupe de Nuoc Mâm, 1 cuillère à café rase de 5 épices, 1 cuillère à soupe de concentré de tomates + pincée de sucre, 1 cuillère à café d'huile neutre, Des graines de sésame.

Mode préparatoire :

1. Eplucher l'ail et l'oignon. Emincer l'oignon et râper ou hacher l'ail. Eplucher les carottes et les couper en julienne.
2. Laver et émincer le chou.
3. Mélanger ensemble les ingrédients de la marinade, y mettre les crevettes.
4. Faire cuire les vermicelles de riz comme indiqué sur le paquet et les réserver.
5. Dans la sauteuse ou le wok mettre l'huile et faire revenir l'oignon pendant 5 minutes. Ajouter ensuite les carottes en julienne, le chou émincé et l'ail. Poursuivre la cuisson en remuant pendant quelques minutes.
6. Ajouter ensuite les crevettes et la marinade et mélanger le tout ensemble sur feu moyen vif
7. Servir les vermicelles de riz dans chaque assiette et répartir les crevettes au pak-choï dessus.
8. Parsemez de graines de sésames.

Jardin de Cocagne de Limon

4 rue des Arpentis, 91430 Vauhallan

<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](#)

