



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser votre feuille de chou de la semaine du 17 au 21 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 12 : 17 au 21 MARS



Petit Panier BIO

- Pomme de terre allians (1 Kg)*
- Chou Pak Choi (800g)
- Oignon jaune (500g)*
- Mâche (300g)
- 1 botte de persil

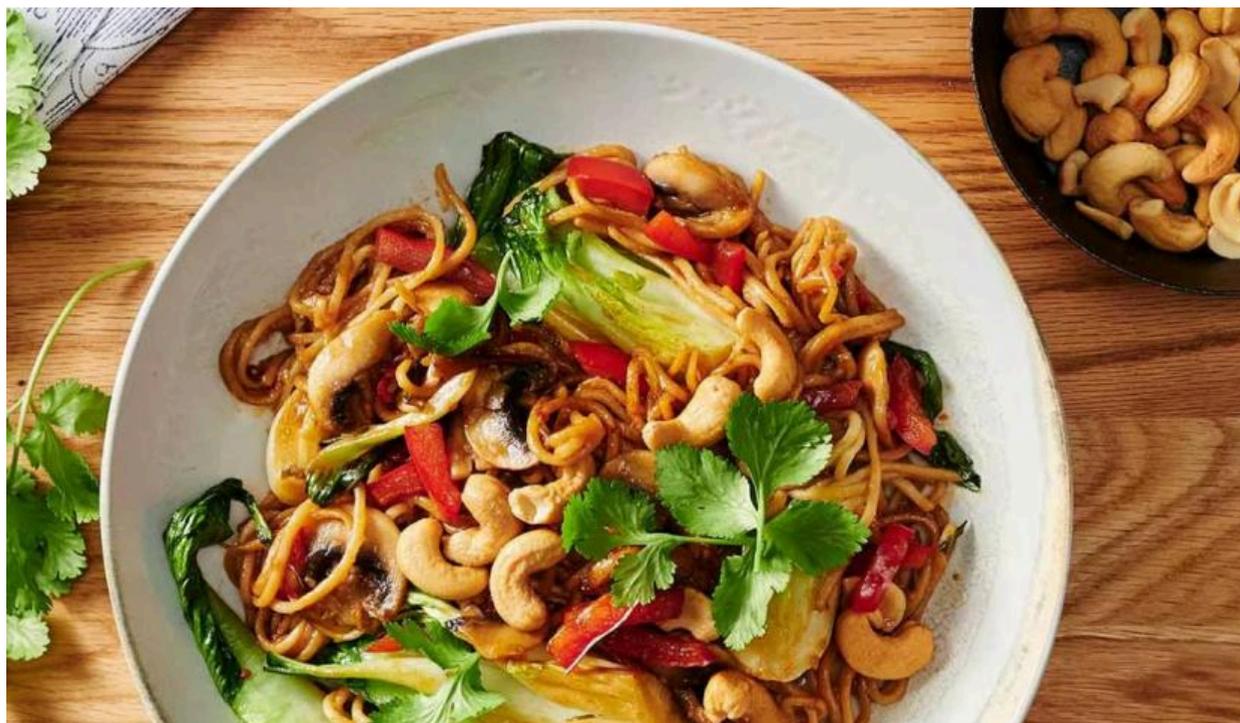


Grand Panier BIO

- Pomme de terre allians (1.5 kg)*
- Chou Pak Choi (1.2 Kg)
- Oignon jaune (750g)*
- Mâche (400g)
- 2 bottes de persil

Nous sommes heureux de vous proposer cette semaine un panier riche en verdure fraîchement récoltée en ce début de semaine dans les serres du jardin. Certains d'entre vous nous ont remonté des problèmes de qualité sur les carottes des paniers de la semaine dernière. Nous nous excusons pour le manque de vigilance dont nous avons pu faire preuve lors du TRI. Nous précisons que les oignons et pommes de terre ont été achetés à des producteurs franciliens en raison de la saison 2024 difficile pour le jardin de limon.

LA RECETTE DE LA SEMAINE



CHOU PAK CHOI SAUTE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

75 g noix de cajou, 250 g nouilles ramen, 3 oignons nouveaux, 3 gousses d'ail, 100 g champignons de Paris, 4 petits pak chois, 2½ càs huile, 1 càs gingembre râpé, 75 ml Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman, 2 càs vinaigre de riz, 1 càs huile de sésame, quelques feuilles de coriandre

Mode préparatoire :

1. Faire griller les noix de cajou sans matière grasse dans une poêle et réserver. Préparer les nouilles comme indiqué sur l'emballage. Nettoyez les oignons et les couper en rondelles. Éplucher l'ail et le presser. Couper le poivron en deux, le nettoyer et le tailler en lanières. Nettoyer les champignons de Paris et les couper en tranches. Couper les pak chois en quatre et les laver
 2. Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir quelques instants les oignons, l'ail et le gingembre. Ajouter le poivron, les champignons et les pak chois, faire revenir de tous les côtés, ajouter les nouilles, bien mélanger et faire cuire le tout quelques minutes
 3. Mélanger la sauce soja, la sauce chili, le vinaigre et l'huile de sésame, ajouter à la préparation aux légumes et poursuivre la cuisson quelques minutes. Saupoudrer avec les noix de cajou et la coriandre et servir les nouilles sautées
-

ACTUALITE DE LA SEMAINE



Cette belle semaine ensoleillée coïncide avec l'arrivée du printemps ce jeudi 20 mars. Les conditions météo favorables ont facilité le travail du sol dans les champs qui a été mené avec engagement par Olivier et son équipe. Pour améliorer nos pratiques, nous avons augmenté de façon significative l'usage des bâches tissées pour contenir les mauvaises herbes. A la différence des bâches en plastiques utilisables une fois et représentant des déchets importants, les bâches textiles sont réutilisables une dizaine d'années. Ces bâches présentent aussi l'avantage de pouvoir être posées dans des conditions dégradées, c'est à dire dans un sol fort humide.

Mardi, les plantations dans les champs ont commencé dans une ambiance joviale avec du fenouil, des oignons blancs, des épinards, du navet primeur et des choux!

A NOTER DANS VOS AGENDA



3 ET 4 AVRIL: EXPOSITION AU JARDIN

En partenariat avec la MJC d'Igny, le jardin de Limon a contribué à monter une exposition à l'occasion de la journée internationale du droit des femmes. Des photos des jardinières ainsi que des citations pleines de sens ont ainsi été mises en avant dans les locaux de la MJC.

Le jeudi 3 avril et le vendredi 4 avril de 15h à 19h, cette exposition sera déplacée au jardin de façon à ce que vous puissiez tous en profiter aussi en venant chercher votre panier et/ou réaliser vos achats à la boutique.



5 AVRIL : CHANTIER PARTICIPATIF PLANTATION!

Nous avons besoin de vous Samedi 5 avril de 9h à 12h30 pour planter les oignons en plein champ. Le sujet est d'importance ! Ces plantations sont chronophages et nous avons besoin de vous!

Nous commencerons par un café d'accueil à 8h30 et débuterons l'atelier à 9h.

Les inscriptions sont obligatoires pour des raisons d'organisation.

[Cliquer ici pour vous inscrire](#)

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](#)

