



# LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

**Chers tous,**

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 16 au 21 mars.

Nous vous y informons du premier **chantier participatif de l'année qui se déroulera samedi 28 mars** . Nous avons besoin de vous pour planter nos oignons !

Bonne lecture !

---

**CHANTIER PARTICIPATIF - SAMEDI 28 MARS.  
NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !**

SAMEDI 28 MARS 2026

8h30 A 12h30 au JARDIN



**CHANTIERS  
PARTICIPATIFS**

Le printemps arrive et le travail s'intensifie au jardin. La saison commence et nous avons besoin de vous !

La première plantation d'importance se tiendra **samedi 28 mars de 8h30 à 12h30**. Il s'agit de planter oignons, ails et échalotes. Le sujet est d'importance ! Si nous prenons du retard sur cette première plantation, nous décalerons en conséquence le calendrier des autres plantations.

Nous avons besoin de vous pour nous prêter main forte. Nous débuterons par un café d'accueil à 8h30 au jardin puis réaliserons l'atelier de 9h à 12h30.

Pour des raisons d'organisation, nous vous remercions de vous inscrire sur le lien suivant :

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

## LES TOMATES AU JARDIN

La vie des tomates au jardin commence par un semis en terrine. Il s'agit de semer les graines de tomates dans un bac rectangulaire peu profond et de le placer dans un endroit chaud pour favoriser la germination.

Cette semaine, nous avons débuté la seconde étape qui consiste à repiquer les tomates en godet afin que les plants aient plus de place pour continuer leur développement.

Nous tablons sur une plantation des godets mi-avril dans les serres, ce qui nous laisse encore un mois pour préparer le sol. La saison commence !



---

LA COMPOSITION DE VOS PANIERS



## Petit Panier BIO

- Carotte de couleur (1kg)
- Poireau (1 kg)
- Chou pak-choï (500g)
- Epinard (400g)
- Mâche (200g)



## Grand Panier BIO

- Carotte de couleur (1kg)
- Poireau (1 kg)
- Chou pak-choï (1 kg)
- Epinard (400g)
- Chou-Vert (800g)
- Mâche (200g)
- 1 bouquet de persil

En raison des fortes chaleurs, nous vous proposons un panier riche en verdure. Les températures élevées en ce début de printemps accélèrent le développement de nos légumes sous serre et nous veillons à vous les proposer au bon moment et donc d'éviter de les récolter trop tard !

---

## LA RECETTE DE LA SEMAINE



## MUFFINS AUX POIREAUX

### Ingrédients pour 10 muffins :

20 cl de crème liquide, sel, poivre, huile d'olive, 2 œufs, 1 cuillère à soupe bombée de farine, 2 gros blancs de poireau, 1 oignon

### Mode préparatoire :

1. Mixer les blancs de poireau avec l'oignon et faire revenir la préparation dans de l'huile d'olive. Saler et poivrer
2. Verser dans un saladier et ajouter la farine, les œufs et la crème. Bien mélanger et verser dans votre moule à muffins.
3. Cuire 25 minutes à 180°C.



## QUEIJADAS DE CENOURA (GATEAUX AUX CAROTTES PORTUGAIS)

### Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de carottes, 2 œufs, 200 g de sucre (ou 75 g de fructose), 30 g de beurre fondu (ou de margarine), 3 cuillères à soupe de maïzena bombées (35 g), 1 bâton de cannelle, le zeste d'un citron, 1 pincée de sel.

### Mode préparatoire :

1. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Faites-les cuire dans de l'eau salée avec le bâton de cannelle et 2 bandes de zeste de citron.
2. Égouttez-les, retirez le bâton de cannelle et les zestes du citron. Mixez afin d'obtenir une jolie purée. Laissez refroidir.
3. Préchauffez votre four à 180°C.
4. Séparez les jaunes et les blancs des œufs. Mettez les jaunes dans la purée de carotte avec le sucre et le beurre fondu.
5. Mélangez une première fois, ajoutez la fécule de maïs et mélangez bien l'ensemble. Montez les blancs en neige et ajoutez-les délicatement au mélange précédent.
6. Versez votre préparation dans un moule à empreintes préalablement graissé et enfournez pour environ 35 minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche.
7. Laissez refroidir vos queijadas avant de les démouler. Saupoudrez-les de sucre glace ou de cannelle et dégustez...

<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](#)

