



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 24 au 28 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 13 : 24 au 28 MARS



Petit Panier BIO

- Pomme de terre Allians (1 Kg)*
- Carotte orange (1 Kg)*
- Mâche (250g)
- 1 botte d'aillet
- 1 botte de radis rose



Grand Panier BIO

- Pomme de terre Allians (1.2 Kg)*
- Carotte orange (1 Kg)*
- Courge (500g)*
- Chou Pak-choï (800g)
- Mâche (350g)
- 1 botte d'aillet

Nous sommes heureux de vous proposer cette semaine dans vos paniers une botte d'aillet et de radis (dans les petits paniers) fraîchement récoltée en ce début de semaine dans les serres du jardin. Nous précisons que les pommes de terre et carottes ont été achetées à des producteurs franciliens en raison de la saison 2024 difficile pour le jardin de limon.



LA RECETTE DE LA SEMAINE



CAROTTES SAUTEES AU SESAME

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 carotte (2 si elles sont petites), 1 cuillère à soupe d'huile de sésame, 1 cuillère à soupe de saké ou de vin blanc, 1 cuillère à soupe de miel, 1 cuillère à soupe de sauce soja, 1 pincée de sésame noir ou blanc.

Mode préparatoire :

1. Lavez et séchez soigneusement les carottes. Épluchez-les, puis découpez-les en tronçons réguliers pour assurer une cuisson homogène. Pour une présentation plus élégante, vous pouvez les tailler en bâtonnets fins, en rondelles ou en julienne selon vos préférences.
2. Dans une poêle ou une sauteuse, faites chauffer l'huile de sésame à feu moyen. Lorsque l'huile commence à légèrement frémir, ajoutez les carottes et faites-les revenir pendant trois à quatre minutes en remuant régulièrement. Elles doivent devenir légèrement tendres tout en conservant un peu de croquant.
3. Une fois les carottes légèrement dorées, ajoutez dans l'ordre : le saké, le miel et la sauce soja. Mélangez délicatement pour bien enrober les carottes et laissez mijoter à feu moyen pendant environ trois minutes, jusqu'à ce que la sauce réduise légèrement et devienne sirupeuse.
4. Lorsque les carottes sont bien nappées et brillantes, retirez la poêle du feu et saupoudrez une pincée de graines de sésame noir ou blanc pour ajouter du croquant et du parfum.
5. Servez immédiatement, bien chaud, en accompagnement d'un plat de pomme de terre ou d'un bol de riz vapeur.



OMELETTE A L'AILLET

Ingrédients (pour 2 personnes) :

1 botte d'aillet comptez 5 brins par botte, 50 g de ricotta ou autre fromage frais, ou crème fraîche, 5 œufs, 25 g de beurre, sel, poivre

Mode préparatoire :

1. Lavez les brins d'aillet, retirez les peaux fanées du dessus, sans non plus les déplumer complètement !
2. Coupez le pied ainsi que les feuilles de couleur vert foncé.
3. Faites fondre à feu doux le beurre dans une grande poêle antiadhésive.
4. Tranchez les tiges d'aillet en tronçons d'un centimètre environ.
5. Mettez l'aillet à revenir gentiment dans le beurre pendant 5 minutes. Tournez et surveillez en permanence, l'aillet doit juste dorer, et pas brunir sinon il deviendra amer !
6. Pendant ce temps cassez les œufs dans un saladier, salez, poivrez et ajoutez votre ricotta, crème fraîche ou autre fromage frais, ou encore un mélange des trois !
7. Battez les œufs et le fromage à la fourchette.
8. Versez cette préparation dans la poêle, en recouvrant l'aillet doré.
9. Laissez cuire à découvert et à feu moyen pendant environ 8 minutes.

10. L'omelette doit être légèrement humide sur le dessus, et dorée dessous. A l'aide de spatules, roulez délicatement l'omelette sur elle-même (si elle se casse trop facilement c'est qu'elle n'est pas encore assez cuite).

C'est prêt ! Servez cette omelette à l'aillet accompagnée d'une petite salade verte pour en faire un plat complet

ACTUALITE DE LA SEMAINE



Le début de saison est encourageant et nous sommes fort motivés à donner le meilleur de nous mêmes ! La plantation des courgettes sous les serres a été réalisée avec succès vendredi dernier grâce à Julie et son équipe. Dans les champs, le travail est facilité par rapport à l'année dernière grâce aux conditions météo favorables. Des épinards ont été plantés et nous plantons aujourd'hui 500 mètres linéaires de rubarbes pour nous permettre à l'avenir de diversifier nos paniers et embellir notre champs !

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](#)

