



# LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

**Chers tous,**

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 1 au 4 Avril. 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 14 : 1 au 4 AVRIL



### Petit Panier BIO

- Courge butternut (500g)\*
- Oignon jaune (400g)\*
- Navet jaune (400g)
- Blette mixte (500g)
- Salade raddichio ou pain de sucre (200g)
- Salade pousse asiatique (350g)



### Grand Panier BIO

- Courge butternut (800g)\*
- Oignon jaune (1 kg)\*
- Navet jaune (500g)
- Blette mixte (700g)
- Salade raddichio ou pain de sucre (400g)
- Salade pousse asiatique (450g)

Nous sommes heureux de vous proposer cette semaine un panier richement garni en légumes frais et légumes de conservation. Nous précisons que les courges et oignons ont été achetés à des producteurs bio franciliens en raison de la saison 2024 difficile pour le jardin de limon (\*)

---

## LA RECETTE DE LA SEMAINE



### SALADES AUX JEUNES POUSSES ASIATIQUES ET CALAMAR GRILLE

#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

200 g de jeunes pousses asiatique, 300 g d'anneaux de calamar frais ou surgelés, de la tomates confites, 1 œuf dur (facultatif), quelques câpres (facultatif), 1 poignée de croûtons maison, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 jus de citron et son zeste, 1 gousse d'ail, sel, poivre, persil ou coriandre pour la garniture.

#### Mode préparatoire :

1. Si vous utilisez des calamars surgelés, décongelez-les et égouttez-les bien. Pelez et hachez finement l'ail.
2. Mélangez les calamars dans un bol avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, l'ail, une pincée de sel, du poivre, et le jus d'un demi-citron. Laissez mariner pendant environ 15 minutes.
3. Faites chauffer une poêle ou un grill en fonte à feu vif. Déposez les anneaux de calamar sur la poêle bien chaude et faites-les griller 1 à 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement

- dorés. Attention à ne pas les cuire trop longtemps pour éviter qu'ils deviennent caoutchouteux.
4. Lavez et essorez les jeunes pousses, puis disposez-les dans un saladier ou directement sur des assiettes.
  5. Ajoutez les tomates séchées et coupées en lamelles, les câpres, et les croûtons.
  6. Déposez les anneaux de calamar grillés sur la salade. Écalez et coupez l'œuf dur en quartiers ou rondelles et ajoutez-le.
  7. Ajoutez un filet d'huile d'olive et le jus du demi-citron restant. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
  8. Garnissez avec des zestes de citron et quelques feuilles de persil frais si vous le souhaitez.
  9. Servez immédiatement, accompagné de pain grillé ou nature.



## FEUILLETES AU BUTTERNUT ET CHEVRE

### Ingrédients (pour 2 personnes) :

1 pâte feuilletée, 1/2 petit butternut, 1 gousse d'ail, 3 branches de thym, 75 g de lardons, 8 rondelles de bûche de chèvre, un peu de lait pour la dorure, 2 filets d'huile d'olive

### Mode préparatoire :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Retirer les graines du butternut, le détailler en tranches pas trop épaisses et en retirer la peau.
3. Disposer les tranches sur une plaque en aluminium perforée recouverte d'une toile silpat ou du papier sulfurisé.
4. Eplucher et hacher finement la gousse d'ail.
5. Arroser avec l'huile d'olive et parsemer de thym et de la gousse d'ail hachée.
6. Enfourner pour 20 à 25 minutes de cuisson à 180°C. Les tranches de butternut doivent être joliment rôties et tendres. Réserver.
7. Faire revenir à sec les lardons dans une poêle jusqu'à légère coloration.
8. Détailler la bûche de chèvre en 8 rondelles pas trop épaisses.

9. Dérouler la pâte feuilletée devant vous et la couper en quatre carrés (*dans le cas d'une pâte feuilletée ronde, réserver les chutes pour en faire des feuilletés apéritifs*). Si vous souhaitez réaliser un façonnage en tresse, délimiter un rectangle au centre et détailler des fines bandes de pâte sur les deux extrémités du carré.
  10. Déposer au centre des tranches de butternut rôti, quelques lardons et 2 rondelles de fromage de chèvre. Replier les bandes une part une vers le centre en alternant les côtés.
  11. Dorer les feuilletés avec un peu de lait.
  12. Enfourner pour 25 minutes de cuisson environ à 180°C. Les feuilletés doivent être joliment dorés. Les déguster chauds.
- 

## LES ACTUALITES DU JARDIN

### REPAS PARTAGE AVEC LA FEDERATION FRANCAISE DE LA BANQUE ALIMENTAIRE



Le jardin a été invité à déjeuner jeudi dernier à la maison cocagne en présence de représentants de la Fédération Française de la Banque Alimentaire. Ces derniers suivaient une formation de plusieurs jours autour de la question du bien vivre alimentaire. Sous l'égide de Samuel en tant que formateur du mouvement des cuisines nourricières, un repas végétarien réalisé à partir des légumes du jardin a été préparé par leur soin pour conclure la formation. Nous sommes plus de 20 à avoir rejoint la maison cocagne à midi et nous nous sommes régalés de jus, salades et tartinades délicieuses !

### PLANTATION DE RUBHARBES AU JARDIN !



Grâce à vos dons collectés dans le cadre la campagne de fin d'année, le jardin de Limon accélère en 2025 ses projets de diversification.

Ainsi, nous avons planté en début d'année une serre complète de fraises que nous souhaitons proposer à la boutique et dans les paniers sur les mois de mai et juin.

La semaine dernière, nous avons planté plus de 400 mètres linéaires de rhubarbes et en attendons les premières récoltes à l'automne. Nous vous tiendrons bien sûr informés des résultats !

---

## 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 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. Pensez à vous y inscrire d'ici ce

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](#)

