



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 14 au 18 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 16 : 14 au 18 AVRIL



Petit Panier BIO

- Pomme de terre Allians (800g)*
- Betterave rouge (400g)*
- Oignons Jaunes (400g)
- Epinard (1 kg)
- Cresson (550g)



Grand Panier BIO

- Pomme de terre Allians (1Kg)*
- Betterave rouge (800g)*
- Oignons Jaunes (600g)
- Epinard (2 kg)
- Cresson (600g)

Nous sommes ravis de vous proposer en quantité les épinards du jardin que nous avons récoltés à la fois sous les serres et dans les champs. La récolte est généreuse et nous partageons avec vous nos richesses. Pour vous remercier de votre soutien et fidélité, nous avons rajouté 500 grammes d'épinards dans vos paniers !

* les pommes de terre et betteraves ont été achetées à des producteurs bio franciliens en raison de la saison 2024 difficile pour le jardin de limon (*)

LA RECETTE DE LA SEMAINE



GRATIN POMME DE TERRE ET BETTERAVE

Ingrédients (pour 2 personnes) :

650 g de pomme de terre, 400g de betterave cuite, 1 gousse d'ail, 40cl de crème liquide, sel et poivre.

Mode préparatoire :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Frotter l'intérieur d'un plat allant au four avec l'ail, puis le beurrer.
3. Couper les pommes de terre en tranches fines. Couper la betterave en tranches d'environ 1/2 cm d'épaisseur.
4. Faire chauffer la crème sur feu moyen.

5. Disposer un tiers des pommes de terre dans le plat à gratin. Couvrir avec la moitié des betteraves. Saler et poivrer. Répéter l'opération et terminer en disposant élégamment les dernières tranches de pommes de terre, saler et poivrer de nouveau.
6. Verser la crème chaude sur le plat et laisser cuire au four pendant 1 h, jusqu'à ce que les pommes de terre soient complètement tendres. Servir chaud.



PANCAKES AUX EPINARDS ET BEURRE DE CITRON VERT

Ingrédients (pour 4 personnes) :

250 g d'épinard frais, 110 g de farine, 15 g de levure chimique, 1 œuf, 1 blanc d'œuf, 50 g de beurre doux fondu, 1 cuillère à café de cumin en poudre, 15 cl de lait, 1/2 oignon, 2 petits piments verts frais sans les graines, sel, huile d'olive pour la cuisson.

Pour le beurre citronné : 100 g de beurre doux mou, 1 citron vert le zeste et 1,5 cuillère à soupe de jus, 1 cuillère à soupe de persil hachée, 1/2 gousse d'ail, 1/4 de cuillère à café de piment d'Espelette, 1/2 cuillère à café de poivre blanc du moulin, sel

Mode préparatoire :

1. Battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit crémeux, incorporer tous les autres ingrédients et façonner un boudin. L'envelopper dans du papier film et réserver à température ambiante ou au froid pour une utilisation le jour même.
2. Laver les épinards, les faire tomber quelques minutes à sec dans une sauteuse. Laisser tiédir et les presser pour éliminer toute l'eau contenue. Hacher assez finement et réserver.
3. Ciseler l'oignon pelé, le piment égrainé et la gousse d'ail.
4. Dans un saladier, mettre la farine, la levure et le sel. Mélanger puis ajouter l'œuf entier, le beurre fondu refroidi et le lait. Bien remuer.
5. Ajouter le cumin et les légumes émincés. Saler et mélanger encore.
6. Battre le blanc d'œuf en neige et l'incorporer délicatement à l'appareil précédent.
7. Laisser lever 15 minutes environ.
8. Chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle à crêpe. Déposer 1 grosse cuillerée à soupe d'appareil et l'étaler avec le dos d'une cuillère pour avoir des pancakes d'environ 7 centimètres de diamètre.
9. Cuire à feu moyen 2 minutes sur chaque face en les retournant délicatement. Les réserver au chaud.
10. Servir 3 crêpes superposées par assiette en posant une tranche de beurre citronné dessus pour qu'il fonde aussitôt.

LA PLANTATION DES TOMATES

Nous sommes ravis de partager avec vous quelques photos de l'actualité de la semaine marquée par la plantation des tomates sous les serres.

C'est un travail de longue haleine qui débute par des semis que nous réalisons en terrine fin février. Les plants de tomates sont ensuite repiqués dans des godets pour poursuivre leur développement. Nous en réalisons environ 2000 au jardin!

La préparation de la serre revêt une importance particulière avec l'apport de fumier pour amender le sol et stimuler la vie du sol. Des planches de cultures sont préparées au tracteur puis le système d'irrigation est installé. Il s'agit de poser à même le sol des gouttes à gouttes qui apporteront l'eau nécessaire directement au pied de plants. Enfin, des grandes bâches sont déposées sur le sol pour contenir l'enherbement.

Commence alors le travail de plantation. Chaque plant est retiré de son godet et planter dans les trous de la bâche. La joie était palpable ce mardi matin parmi les heureux élus qui ont participé à l'atelier!



Apport de fumier



Préparation du terrain



Plantation des tomates



CHANTIERS PARTICIPATIFS



Comme vous le savez, c'est une serre entière de fraises que avons plantée, soit 2000 plants. Ils grandissent magnifiquement!

Nous prévoyons de récolter les fraises 3 fois par semaine, les lundis, mercredis et vendredis de 8h à 10h de mi-Mai à fin Juin. L'enjeu sera de les mettre directement en barquette de façon à les manipuler le moins possible. Nous les proposerons dans vos paniers et à la boutique.

Ce travail de récolte est exigeant et nous cherchons à constituer une équipe de bénévoles pour nous prêter main forte.

Si vous avez des disponibilités les lundis/mercredis ou vendredis de 8h à 10h de mi-Mai à fin Juin, inscrivez vous sur le le lien suivant et nous nous vous contacterons !

[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](#)

