



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 21 au 25 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 17 : 21 au 25 AVRIL



Petit Panier BIO

- Pomme de terre Azilis (1 kg)*
- Carotte orange (1 kg)*
- Radis d'hiver (500g)
- 1 botte d'oignon
- 1 salade laitue



Grand Panier BIO

- Pomme de terre Azilis (1.5 kg)*
- Carotte orange (1.5 kg)*
- Radis d'hiver (800g)
- 2 bottes d'oignon
- 2 salades laitue

Certains d'entre vous nous ont signalé des problèmes avec les épinards et le cresson des paniers de la semaine dernière. Nous vous prions de nous excuser pour notre manque d'attention quant au tri. Nous serons plus vigilants à l'avenir et vous remercions de votre compréhension.

* les pommes de terre et carottes 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



EMINCE DE POULET AUX FANES D'OIGNONS

Ingrédients pour 2 personnes :

25 g de beurre, 1 pincée de sel, 1 pincée de piment d'Espelette ou de poivre en poudre, 1 botte d'oignon, 2 blancs de poulet.

Mode préparatoire :

1. Nettoyer soigneusement les fanes des oignons et découpez les grossièrement en morceaux de 2-3 cm de long.
2. Faites revenir les fanes dans une poêle avec le beurre.
3. Faites suer les fanes pendant 5 mn, en n'oubliant pas de remuer pour éviter qu'elles brûlent !
4. Ajouter le sel et le piment.
5. Pendant que les oignons reviennent, découpez grossièrement les blancs de poulets en morceaux et ajoutez-les dans la poêle.

6. Faites cuire 5 mn de plus et servez.



MAFE VEGETARIEN DE LEGUMES

Ingrédients pour 4 personnes :

1 oignon, 1 gousse d'ail, 200 g de carottes, 400 g de pommes de terre, 300 g de patate douce, 100 g de beurre de cacahuète, 100 g de purée de tomates, 80 cl d'eau, 1 cube de bouillon de légumes

Mode préparatoire :

1. Pelez et coupez en cubes les pommes de terre et les patates douces. Pelez et coupez les carottes en rondelles.
 2. Faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
 3. Versez les légumes coupés en morceaux dans la casserole et faites-les revenir environ 5 minutes.
 4. Ajoutez le coulis de tomates, le beurre de cacahuète, l'eau et le bouillon de légumes. Mélangez bien et faites cuire à petit bouillon pendant environ 20 à 25 minutes à couvert.
 5. Servez bien chaud accompagné de riz.
-



CHANTIERS PARTICIPATIFS



Comme vous le savez, c'est une serre entière de fraises que nous 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 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](#)

