



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 20 au 25 avril.

Nous en profitons aussi pour vous informer des ajustements des jours d'ouverture de la boutique en raison des jours fériés :

- La boutique sera fermée le vendredi 1er Mai mais ouverte le samedi 2 mai.
- La boutique sera fermée le vendredi 8 Mai et ouverte le samedi 9 mai.
- En raison du jeudi de l'ascension du jeudi 14 Mai, la boutique sera ouverte exceptionnellement le mercredi 13 mai de 15h à 19h30 ainsi que le vendredi 15 Mai.

Bonne lecture !

LES LEGUMES PRIMEURS AU JARDIN



Les légumes primeurs poussent à vive allure au jardin avec les températures printanières. Nous sommes ravis de vous en proposer dans les paniers de cette semaine avec les bottes d'oignons et de navets.

Nous partageons aussi avec vous une photo de la récolte des petits pois que nous avons débutée cette semaine.

LA COMPOSITION DE VOS PANIERS

Semaine 17 : 20 au 25 Avril 2026



Petit Panier BIO

- Carotte orange (1kg) *
- Poireau (1kg)
- 1 botte de navet nouveau
- 1 botte d'oignon nouveau
- 1 salade



Grand Panier BIO

- Carotte orange (1kg)*
- Poireau (1kg)
- 1 botte de navet nouveau
- 1 botte d'oignon nouveau
- 1 salade
- 500g de petit pois

* les carottes oranges proviennent d'une ferme maraichère francilienne étant donné que les stocks des carottes de conservation sont épuisés

LA RECETTE DE LA SEMAINE

CAKE AUX POIREAUX ET AU CURRY



Ingrédients pour 3 personnes :

350 g de blancs de poireaux, 3 œufs, 150 g de farine, 12 cl de crème entière liquide, 1 sachet de levure chimique, 80 g de gruyère râpé, 1,5 cuillère à soupe de poudre de curry (fort ou doux selon le goût), 8 cl d'huile de tournesol, 40 g de beurre, sel et poivre.

Mode préparatoire :

1. Fendez les blancs de poireaux dans la longueur. Lavez-les et séchez-les. Émincez-les finement. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, mettez les poireaux et laissez cuire à feu doux, sans prendre couleur, au moins 10 min. Salez, poivrez et réservez.
2. Dans un saladier, cassez les œufs et battez-les en omelette. Incorporez progressivement la farine et la levure en fouettant vivement pour obtenir une pâte lisse. Versez la crème puis l'huile en continuant à fouetter, puis ajoutez le gruyère râpé et la poudre de curry. Poivrez et mélangez énergiquement. Placez au réfrigérateur 30 min.
3. Préchauffez le four à 180° (th 6). Incorporez les poireaux à la pâte puis versez la préparation dans un moule à cake antiadhésif tapissé de papier sulfurisé. Enfournez pour 45 min. Couvrez le dessus de papier alu s'il colore trop.
4. Laissez tiédir avant de démouler.

NAVETS FACON TERIYAKI



Ingrédients pour 2 personnes :

6 navets de taille moyenne, 1 gousse d'ail, 100 ml de sauce soja, 2 cuillère à soupe de sirop d'agave, 1 cuillère à café de gingembre moulu, 1 cuillère à café de coriandre moulue, poivre, coriandre fraîche ou persil frais, huile d'olive.

Mode préparatoire :

1. Laver et couper les navets en morceaux. Ecraser l'ail.
2. Faire chauffer un fond d'huile dans une grande sauteuse. Ajouter l'ail et les navets. Faire sauter le tout à feu moyen jusqu'à ce que les navets soient cuits.
3. Pendant ce temps, mélanger dans un petit bol la sauce soja, le sirop d'agave et les épices. Une fois que les navets ont ramolli, verser la sauce et porter à ébullition. Laisser réduire tout en remuant jusqu'à ce que la sauce nappe bien les navets.
4. Servir bien chaud avec du riz ou des nouilles de riz, et saupoudrer de coriandre fraîche ou de persil frais

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](#)

