



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 28 avril au 2 mai.

Nous vous rappelons que la boutique sera ouverte **mercredi 30 avril ainsi que vendredi 2 mai** étant donné le jeudi 1er mai férié. Vous pourrez donc y récupérer vos abonnements de paniers/pains/oeufs et faire vos achats sur ces 2 jours.

Bonne lecture !

LA COMPOSITION DE VOS PANIERS Semaine 18 : 28 AVRIL au 2 MAI



Petit Panier BIO

- Pomme de terre Azilis (1 kg)*
- 1 botte de navets nouveaux
- Epinard (500g)
- 1 salade reine des glaces
- 1 pesto basilic et noisette



Grand Panier BIO

- Pomme de terre Azilis (1 kg)*
- 1 botte de navets nouveaux
- Epinard (800g)
- 2 salades reine des glaces
- 1 botte d'oignons nouveau
- 1 pesto basilic et noisette

Nous vous proposons un beau panier de printemps avec de la verdure fraîchement récoltée dans les serres. Nous rajoutons également dans votre panier du pesto basilic et noisette qui a été réalisé avec du basilic du jardin. La recette a été préparée à la conserverie de Marcoussis qui est un chantier d'insertion faisant partie du réseau coccagne.

* les pommes de terre 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



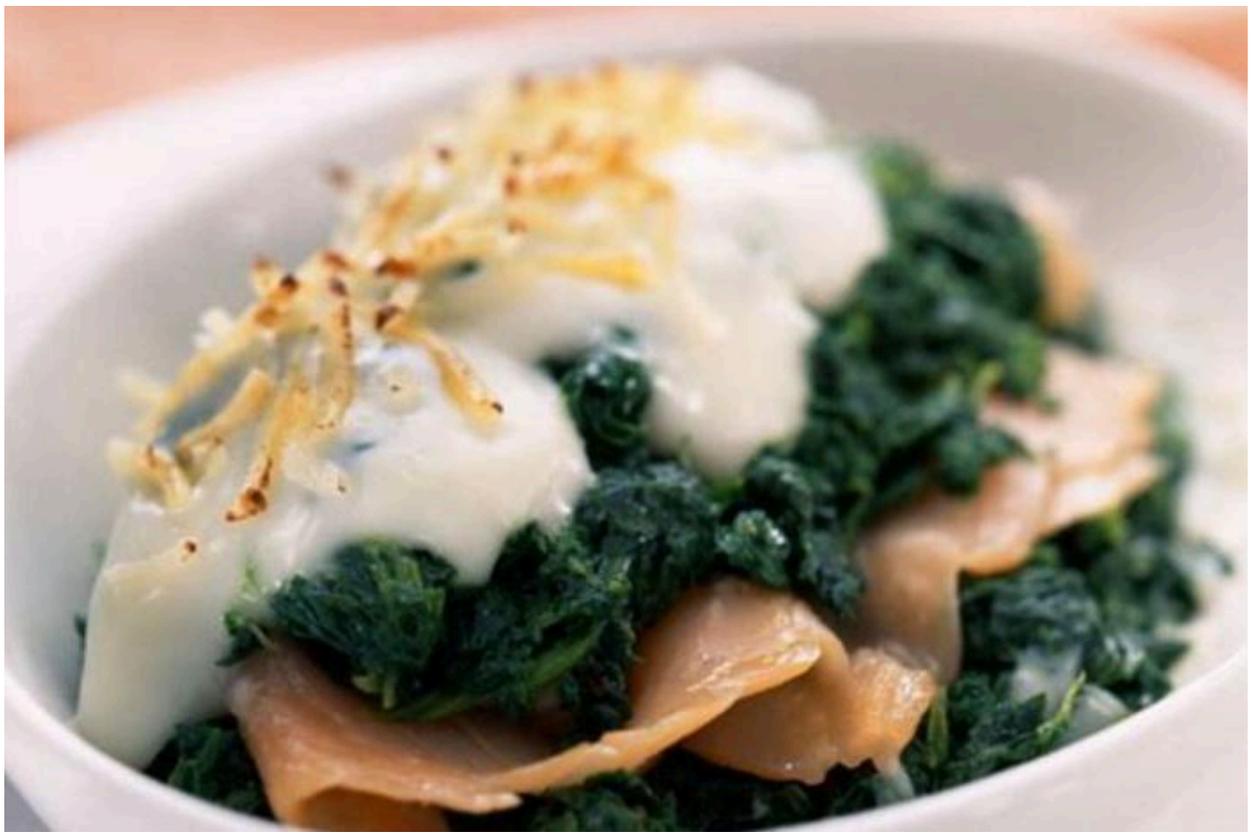
GRATIN DE NAVETS NOUVEAUX

Ingrédients pour 2 personnes :

1 botte de navets nouveaux (6 petits navets, avec les fanes), 20 g de beurre ou d'huile d'olive
20 g de farine, 15 cl de lait, 40 g de pain grillé mixé (ou chapelure), 20 g de comté ou de pecorino romano

Mode préparatoire :

1. Laver les navets et les fanes. Emincer les fanes et couper les navets en rondelles pas trop fines.
2. Cuire à l'étouffée avec un tout petit peu d'eau pendant 15 mn environ.
3. Egoutter et placer dans un plat à gratin. Chauffer le beurre ou l'huile dans la casserole.
4. Ajouter la farine d'un seul coup et bien remuer. Ajouter le lait petit à petit tout en remuant bien. La sauce doit être plutôt épaisse. Saler.
5. Verser sur les navets. Mélanger le pain ou la chapelure et le fromage râpé. Parsemer sur le gratin.
6. Enfourner pour 15 mn à 180 °C et servir bien chaud.



EPINARD A LA BECHAMEL

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g d'épinard, 20 g de beurre, 13 g de farine, 20 cl de lait, 20 g d'emmental, sel et poivre du moulin.

Mode préparatoire :

1. Rincez les épinards. Faites chauffer 10 g de beurre dans une sauteuse et faites fondre les épinards (procédez en plusieurs fois) jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau. Réservez.
2. Faites chauffer le reste de beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez sur feu doux pendant environ 5 min. Versez le lait en filet et laissez cuire sans cesser de mélanger jusqu'à ce que la préparation épaississe. Salez et poivrez.
3. Préchauffez le four à 200°C (th.6/7). Déposez les épinards dans un plat, recouvrez de béchamel, parsemez de fromage râpé et enfournez pendant 10 min. Servez bien chaud.

ACTUALITE DU JARDIN



FETE DES PLANTS
MERCREDI 7 MAI
VENDREDI 9 MAI



Fête des plants les 7 et 9 mai au jardin

Nous proposerons des plants à la vente les mercredis 7 mai et vendredi 9 mai à la boutique pendant les horaires d'ouverture habituels.

Vous y trouverez des plants de tomates de différentes variétés ainsi que d'autres plants (aubergines, poivrons) !



La boutique du jardin ouvrira ses portes le samedi à partir du 17 mai

La boutique du jardin ouvrira ses portes les samedis matin de 9h à 12h à partir du samedi 17 mai en plus des jeudis et vendredis.

Nous nous organisons au mieux pour franchir cette étape importante de la vie du jardin.

Nous en profiterons pour diversifier l'offre de produits bio et locaux proposée à la boutique. Nous allons nous équiper d'un meuble frigo pour vous proposer des produits laitiers franciliens !



**CHANTIERS
PARTICIPATIFS**



Participez à la récolte des fraises du jardin

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 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](#)

