



# LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

**Chers tous,**

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 4 au 9 mai

En raison du Vendredi 8 mai férié, la boutique sera ouverte aux horaires habituels le jeudi 7 Mai et le samedi 9 mai.

En raison du jeudi de l'ascension, la boutique sera ouverte exceptionnellement le mercredi 13 mai de 15h à 19h30 ainsi que le vendredi 15 Mai.

Bonne lecture !

---

## L'ACTUALITE DU JARDIN



### La récolte de fraises au jardin

Les récoltes de fraises ont débuté au jardin la semaine dernière. Cultivées sous serre, les fraises sont récoltées avec un soin particulier pour ne pas les abîmer.

Nous vous les proposons à la boutique et dans les paniers cette semaine selon les modalités présentées plus bas!

Bonne dégustation !



FETE DES PLANTS  
JEUDI 7 MAI



## Vente de plants à la boutique cette semaine

Nous proposerons à la vente jeudi 7 Mai quelques plants de tomates et poivrons que nous avons en surplus.



## L'aide de nos bénévoles au jardin !

Nous avons une grande chance au jardin de pouvoir nous appuyer sur l'aide de nos amis bénévoles pour avancer sur des ateliers spécifiques.

Ainsi 6 amis Bénévoles sont intervenus en Avril pour repeindre le rez de chaussée de nos locaux et ainsi permettre à l'ensemble de nos salariés de profiter d'un espace de vie agréable.

Nous tenons à remercier chaleureusement Anne, Christine, Jean Paul, Marie Pascale, Philippe et Xavier pour leur aide précieuse !

---

LA COMPOSITION DE VOS PANIERS  
Semaine 19 : 4 au 9 mai 2026



## Petit Panier BIO

- Carotte orange (800g)
- Epinard (400g)
- 400g de petits pois (pour le point de dépôt du jardin)/250g de fraises (pour les points de dépôt hors jardin)
- 1 salade batavia
- 1 botte de persil
- 1 sauce tomate du jardin



## Grand Panier BIO

- Carotte orange (1 kg)
- Epinard (1 kg)
- Courge bleue de Hongrie (1kg)
- 1 salade batavia
- 1 botte de persil
- 1 sauce tomate du jardin
- 250g de fraise

Nous vous proposons un panier riche en surprises cette semaine.

Nous avons récolté les petits pois et les fraises. Nous faisons au mieux pour en faire profiter chaque d'entre vous dans les paniers. En raison des quantités récoltées, nous avons fait quelques arbitrages. Les petits paniers retirés au jardin contiendront des petits pois cette semaine et, les petits paniers distribués sur les points de dépôt contiendront une barquette de fraises. La semaine prochaine, nous avons pour projet d'inverser afin de satisfaire tout le monde.

Nous vous faisons aussi profiter cette semaine des produits transformés du jardin. Il s'agit de conserves réalisées avec les tomates du jardin récoltées l'année dernière. Ces conserves ont été réalisés à la conserverie de Marcoussis. Bonne dégustation!

---

## LA RECETTE DE LA SEMAINE

### **BROWIE SALE AUX CAROTTES, EPINARD ET FROMAGE DE CHEVRE**



### Ingrédients pour 4 personnes :

- **Pâte verte** : 200 g de jeunes pousses d'épinards, 1 gousse d'ail, 6 cl d'huile d'olive, 2 œufs, 60 g de fromage de chèvre demi sec, 125 g de farine semi complète, 5 g de levure chimique, 1 à café de sel.
- **Pâte orange** : 200 g de carottes, 1 cuillère à café de paprika, 1 cuillère à café de curcuma, 2 œufs, 125 g de farine semi complète, 6 cl d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 60 g de fromage de chèvre demi sec, 100 g de sauce tomate, 1 cuillère à café de sel.

### Mode préparatoire :

1. Préchauffer le four à 200° C.
2. Huiler 1 cocotte allant au four.
3. Mixer tous les ingrédients de la pâte verte, réserver.
4. Mixer tous les ingrédients de la pâte orange, réserver.
5. Verser les 2 pâtes dans la cocotte en alternant les couches.
6. Mettre le couvercle et enfourner pour 30 min
7. Servir tiède ou à température ambiante.

## CANNELES A LA CAROTTE



### Ingrédients pour 2 personnes :

4 carottes, 1 demi-oignon rouge, 100g de farine, 1 sachet de levure, 18cl de lait, 18cl d'huile, 3 œufs, 100g de fromage râpé.

**Mode préparatoire :**

1. Épluchez et râpez 4 carottes et 1 demi-oignon rouge.
2. Mélangez les 100g de farine avec le sachet de levure dans un saladier.
3. Ajoutez les 18cl de lait, les 18cl d'huile et les 3 œufs puis les carottes, l'oignon et les 100g de fromage râpé.
4. Salez, poivrez et remuez bien jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
5. Versez la pâte dans des moules à cannelés. Enfourez pendant 20 minutes. Laissez tiédir avant de démouler.

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](#)

