



# LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

**Chers tous,**

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 11 au 16 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 de 15h à 19h. La distribution des paniers pour les adhérents du jardin sera donc possible à la fois le mercredi et le vendredi.

Bonne lecture !

---

## LA COMPOSITION DE VOS PANIERS Semaine 20 : 11 au 16 mai 2026



### Petit Panier BIO

- Pomme de terre (1 kg)
- Poireau (1 kg)
- Blette (800 g)
- 1 salade
- 400g de petits pois (pour les points de dépôt hors jardin)/250g de fraises (pour le point de dépôt du jardin)



### Grand Panier BIO

- Pomme de terre (1 kg)
- Poireau (1 kg)
- Petits pois (400g)
- Blette (800gf)
- Courgette (1.5 kg)
- 1 salade

Comme indiqué la semaine dernière, nous poursuivons la récolte des petits pois et des fraises. Nous faisons au mieux pour en faire profiter chacun d'entre vous. En raison des quantités récoltées, nous avons

fait quelques arbitrages.

Cette semaine, les petits paniers retirés au jardin contiendront des fraises et, les petits paniers distribués sur les points de dépôt contiendront des petits pois.

Les fraises sont succulentes et d'un calibre généreux ! Bonne dégustation à tous.



---

## LA RECETTE DE LA SEMAINE

### BLETTE A LA SAUCISSE



**Ingrédients pour 4 personnes :** 6 feuilles de blette, 2 Saucisses de Morteau, 0,75 l de bouillon, 30 g de farine, 15 cl de crème fraîche, 80 g de comté râpé, 1 jus de citron, 30 g de beurre.

**Mode préparatoire :**

1. Coupez les côtes de blettes en tronçons de 4 à 5 cm et faites-les cuire à l'eau bouillante salée et additionnée du jus de citron.
2. Rafraîchissez-les et égouttez-les. Préparez une sauce à gratin, faites un roux avec le beurre, la farine et versez dessus le bouillon, laissez cuire 10 à 15 minutes, ajoutez la crème fraîche et assaisonnez.
3. Dans un plat à gratin disposez les côtes de blettes, ajoutez les saucisses détaillées en rondelles, recouvrez le tout de sauce, parsemez de comté râpé et faites gratiner. Accompagnez d'une salade.

### QUICHE AUX POIRAUX SANS PATE

**Ingrédients pour 4 personnes :**

2 poireaux, 1 oignon, 3 œufs, 150 g de gruyère, 60 g de farine, 30 cl de lait, 20 cl de crème fraîche liquide, 20 g de beurre, 10 g pour le moule, sel et poivre du moulin

**Mode préparatoire :**

1. Lavez les poireaux et retirez les pieds. Pelez l'oignon. Coupez les légumes en fines lamelles.
2. Faites fondre le beurre. Ajoutez les légumes et saisissez-les à feu vif pendant 2 min. Laissez ensuite le tout cuire à feu doux pendant 30 min, ou jusqu'à ce que les poireaux soient fondants.
3. Préchauffez votre four à 200°C (th. 6-7). Dans un saladier, battez les oeufs en omelette. Ajoutez la farine, le fromage, le lait et la crème. Salez et poivrez. Mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
4. Beurrez un moule à gâteau. Déposez-y la fondue de poireaux puis versez la préparation précédente. Enfournez pour 35 min environ.

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](#)

