



# LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 18 Mai.

Bonne lecture !

---

## LA COMPOSITION DE VOS PANIERS Semaine 21 : 18 au 23 mai 2026



### Petit Panier BIO

- Carottes orange (1 kg)\*
- Courgettes (400g)
- Epinard (1 kg)
- 1 salade sucrine
- 1 botte de betteraves
- Petits pois (pour le point de dépôt du jardin)/fraise (pour les points de dépôts hors jardin)
- 1 botte de coriandre **offert**



### Grand Panier BIO

- Carottes orange (1.5 kg)\*
- Courgettes (800g)
- Epinard (1.5 kg)
- 1 salade sucrine
- 1 botte de betteraves
- Petits pois (pour le point de dépôt du jardin)/fraise (pour les points de dépôts hors jardin)
- 2 bottes de coriandre **offert**

Voilà un panier généreux en quantité et riche de la diversité des légumes primeurs du jardin. Nous poursuivons les récoltes de petits pois et de fraises. Nous faisons au mieux pour en faire profiter chaque

d'entre vous dans les paniers.

Les bottes de betteraves sont, pour certaines, légèrement abimées. Nous avons fait au mieux pour les trier correctement.

\* les carottes ont été achetées à un maraicher francilien. Nous basculerons prochainement sur les premières carottes primeurs du jardin qui poussent fort bien sous les serres.



---

## LES EQUIPEMENTS DE SECURITE AU JARDIN

En fin de semaine, les prévisions météo indiquent un retour de la chaleur avec des températures avoisinant les 30° C.

Nous prenons les devants en distribuant à toute l'équipe les équipements de travail adaptés. Gourdes et chapeaux complètent ainsi la panoplie des équipements habituels comprenant les chaussures de sécurité,



## LA RECETTE DE LA SEMAINE

### RIZ SAUTE AUX CAROTTES ET EPINARDS



**Ingrédients pour 4 personnes :** 150 g de riz, 2 cuillères à soupe d'huile, 2 gousses d'ail haché, 1 cuillère à café de gingembre frais râpé, 3 carottes, 300 g d'épinards, 2 cuillères à café de sauce soja.

**Mode préparatoire :**

1. Faire cuire le riz dans l'eau bouillante pendant environ 15 minutes ou regarder sur votre paquet le temps de cuisson indiqué. Pendant ce temps, hacher l'ail et couper les carottes en fine julienne. Laver les épinards.
2. A la fin de la cuisson, le sortir le riz, l'égoutter et le rincer sous l'eau froide pour stopper la cuisson.
3. Faire chauffer l'huile dans un wok ou dans une grande sauteuse.
4. Ajouter l'ail haché et le gingembre râpé les faire revenir pendant 30 secondes.
5. Ajoutez les carottes et les faire sauter pendant 2minutes pour que les légumes gardent leur croquant.
6. Ajoutez les épinards et les faire sauter pendant au moins deux minutes regarder quand ils se flétrissent
7. Ajoutez le riz, la sauce soja et bien mélanger le tout.

## **GATEAU COURGETTE ET CHOCOLAT**



**Ingrédients pour 4 personnes :**

1 courgette, 200g de chocolat noir, 4 œufs, 80g de farine, 130g de sucre.

**Mode préparatoire :**

1. Préchauffer le four à 180° C.
2. Laver et éplucher la courgette, la mixer finement de façon à la réduire en purée.
3. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
4. Séparer les jaunes des blancs.
5. Monter les blancs en neige.
6. Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, incorporer le au chocolat fondu, ajouter délicatement la farine puis les blancs.
7. Verser dans un moule beurré et enfourner pendant 30 min.

Jardin de Cocagne de Limon

4 rue des Arpentis, 91430 Vauhalla

<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](#)

