



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 25 au 30 Mai

Bonne lecture !

LA COMPOSITION DE VOS PANIERS Semaine 22 : 25 au 30 mai 2026



Petit Panier BIO

- Courgettes (600g)
- 1 botte de carotte nouvelle
- Navet violet nouveau (500g)
- 1 chou -rave
- 500g d'échalote
- 2 salades



Grand Panier BIO

- Courgettes (1 kg)
- 1 botte de carotte nouvelle
- Navet violet nouveau (500g)
- 2 choux -raves
- 500g d'échalote
- 2 salades
- 1 barquette de fraise

Dans vos paniers de cette semaine, nous vous proposons les premières carottes primeurs du jardin. Récoltées avec les fanes comme gage de fraîcheur, les carottes primeurs séduisent par leur saveur délicate et leur tendre texture.

Les quantités de fraises récoltées vont graduellement baissées. Nous en proposons dans les grands paniers et nous en aurons aussi à la boutique cette semaine ! Profitez-en !



POTS DE DEPART AU JARDIN

Vendredi dernier, l'équipe du jardin s'est rassemblée autour de Joël, Jessy et Danemarca pour célébrer leurs départs et leur souhaiter tout le meilleur pour la suite de leurs parcours.

Joël nous quitte et part à la retraite après plus de 4 ans passées au jardin. Il a gagné toute la confiance de ses collègues en intervenant à la confection des paniers et en soutien aux nombreuses actions de maintenance du site. Joël a profité de son passage au jardin pour mener une démarche de soin aux multiples effets bénéfiques. Il a pour projet de réaliser du bénévolat auprès de notre partenaire, le centre social de Massy.

Jessy nous quitte après 18 mois passés au jardin pour saisir une opportunité d'emploi dans les espaces verts en CDI. Jessy est bien connu de nos adhérents en raison de sa participation à la boutique du jardin où il a su trouver sa place en tant que vendeur.

Danemarca nous quitte en raison de fragilité de santé qui l'encourage à rechercher un emploi plus adapté à ses douleurs articulaires. Des pistes d'emploi dans la restauration scolaire sont déjà identifiées. Notre chargée d'accompagnement professionnel, Yasmine, met un point d'honneur à aider Danemarca à trouver dans les prochains mois un poste à sa mesure.



Photo de départ de Joel, Jessy et Danema



Le discours de Joël



La signature du certificat d'aptitude de Jessy

PARTICIPER A L'ASSEMBLEE GENERALE DE L'ASSOCIATION - 26 JUIN 14H30

A la suite de son Assemblée Générale, l'association tiendra une réunion d'information vendredi 26 juin de 14h30 à 16h00. Le bilan d'activité de l'année 2025 sera présenté ainsi que les projets d'avenir du jardin. Tous les adhérents et partenaires du jardin sont invités à y participer. Pour nous permettre de nous organiser, nous vous remercions de nous confirmer votre présence en répondant au sondage suivant d'ici le 22 juin 2026



[Cliquez ici pour vous inscrire !](#)

LA RECETTE DE LA SEMAINE

**POELEE FONDANTE DE COURGETTES ET CAROTTES
GLACEES AUX ECHALOTES**



Ingrédients pour 4 personnes : 600g de courgettes, 2 carottes, 2 à 3 échalotes, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (ou une noix de beurre), 1 gousse d'ail, quelques brins de thym frais ou de persil, sel et poivre du moulin.

Mode préparatoire :

1. Lavez soigneusement vos courgettes et vos carottes. Ne les épluchez pas, la peau apporte de la texture, de la couleur et un maximum de vitamines.
2. Coupez les carottes en fines rondelles (elles cuisent plus lentement que les courgettes).
3. Coupez les courgettes en dés ou en demi-rondelles un peu plus épaisses.
4. Emincez finement les échalotes.
5. Faire suer les échalotes, dans une grande poêle ou un faitout, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
6. Ajoutez les échalotes et faites-les revenir pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides et légèrement dorées.
7. Ajoutez les rondelles de carottes en premier (car elles sont plus fermes).
8. Faites-les sauter 5 minutes avec les échalotes. Ajouter une gousse d'ail pressée et le thym.
9. Ajoutez les courgettes dans la poêle.
10. Saler et poivrer à votre convenance (le sel va aider les courgettes à rendre leur eau).
11. Laissez cuire à feu moyen pendant environ 12 à 15 minutes en remuant délicatement de temps en temps.

POELEE CARAMELISEE DE NAVET VIOLET ET CHOU-RAVE AU MIEL ET SESAME



Ingrédients pour 4 personnes :

1 gros chou-rave, 2 ou 3 navets violets, 1 cuillère à soupe de miel du jardin,
2 cuillères à soupe de sauce soja salée, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, graines de sésame que vous
pourrez torréfier vous-même, un peu de persil frais ou de ciboulette pour la couleur

Mode préparatoire :

1. Préparer les légumes : Pelez le chou-rave (sa peau est assez épaisse, n'hésitez pas à bien la retirer).
2. Pour le navet violet bio, la peau est très fine : si elle est jolie, vous pouvez simplement bien le brosser sous l'eau pour garder sa belle couleur violette.
3. Coupez les deux légumes en dés réguliers d'environ 1,5 cm pour assurer une cuisson uniforme.
4. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle ou un wok. Ajoutez les dés de navet et de chou-rave. Faites-les sauter à feu vif pendant 5 minutes pour qu'ils colorent légèrement.
5. Baissez le feu, ajoutez 3 cuillères à soupe d'eau, couvrez et laissez étuver pendant une dizaine de minutes. Les légumes doivent devenir tendres mais rester légèrement croquants à cœur.
6. La caramélisation : Retirez le couvercle, montez à nouveau un peu le feu pour évaporer l'eau restante. Ajoutez le miel et la sauce soja. Remuez bien pendant 2 à 3 minutes pour enrober les légumes d'un joli vernis brillant.
7. La touche finale : Hors du feu, saupoudrez généreusement de graines de sésame et d'herbes fraîches ciselées.

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](#)

