



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 2 au 7 juin avec un point sur l'actualité du jardin.

Bonne lecture !

LA COMPOSITION DE VOS PANIERS Semaine 23 : 2 au 7 Juin



Petit Panier BIO

- Courgette verte (1.25 kg)
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 1 chou-pointu
- Navet- violet (500g)
- 1 salade sucrine



Grand Panier BIO

- Courgette verte (1.5 kg)
 - 2 aubergines
 - 2 bottes d'oignons nouveaux
 - 1 chou-pointu
 - Navet-violet (500g)
 - 1 salade sucrine
-

LA RECETTE DE LA SEMAINE



PULAO AU CHOU-POINTU

Ingrédients pour 2 personnes :

2 mesures de riz (150g environ), 3 mesures d'eau, 1/2 chou pointu, 1 petit oignon, 1 à 2 cuillères à soupe d'amande ou de noix de cajou, 1 à 2 cuillères à soupe de raisins secs, 1/2 cuillère à café de graines de moutarde, 1/2 cuillère à café de graines de cumin, 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre, 1 cuillère à café de coriandre en poudre, 1/2 cuillère à café de cumin en poudre, 1/2 cuillère à café de piment d'Espelette (ou autre), huile neutre, sel et poivre, quelques brins de coriandre.

Mode préparatoire :

1. Lavez et séchez le chou-pointu. Coupez-le en lanières.
2. Lavez le riz jusqu'à obtention d'une eau claire puis égouttez-le bien.
3. Faites chauffer un peu d'huile dans une cocotte à fond épais et jetez-y les graines de moutarde et de cumin. Lorsqu'elles commencent à éclater ajoutez l'oignon et faites revenir quelques minutes.
4. Ajoutez alors le chou-pointu et faites-le revenir le temps qu'il « tombe » un peu, c'est-à-dire que son volume commence à réduire par évaporation.
5. Ajoutez les épices en poudre, sel et poivre ainsi que le piment sec. Mélangez.
6. Terminez par le riz et mélangez pour le faire aussi revenir un peu. Mouillez avec l'eau et ajoutez les amandes et les raisins secs. Portez à ébullition puis couvrez et baissez le feu au minimum. Laissez cuire 15 à 20 minutes, sans ouvrir le couvercle. Une fois ce temps écoulé, soulevez rapidement le riz.



BOULETTES DE COURGETTES AU FOUR

Ingrédients pour 6 personnes :

400-500 g de courgettes, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 50 g de parmesan râpé, 100 g de chapelure, 1 œuf, 1 cuillère à soupe de persil haché finement, sel et poivre, de l'huile d'Olive Vierge Extra : Pour badigeonner les boulettes avant la cuisson au four.

Préparation :

Mode préparatoire :

1. Préchauffage du Four à 200°C (thermostat 6-7) en chaleur tournante (si possible) ou convection naturelle.
2. Préparation des Courgettes : Lavez et séchez soigneusement les courgettes. Râpez les courgettes. Placez les courgettes râpées dans une passoire. Saupoudrez généreusement les courgettes râpées de sel fin. Laissez les courgettes dégorger pendant au moins 10 minutes (idéalement 15-20 minutes). Après le temps de repos, pressez fermement les courgettes râpées entre vos mains (ou dans un torchon propre) pour en extraire le maximum d'eau.
3. Préparation du Mélange : Épluchez et émincez finement l'oignon et la gousse d'ail. Hachez finement le persil frais. Dans un grand saladier, mélangez les courgettes râpées et bien essorées, l'oignon

- émincé, l'ail haché, le parmesan fraîchement râpé, la chapelure, l'œuf entier et le persil frais haché. Assaisonnez généreusement. Mélangez soigneusement
4. Façonnage des Boulettes : Prélevez une petite quantité de pâte (environ une cuillère à soupe bombée) et formez une boulette entre vos mains légèrement humidifiées (pour éviter que la pâte ne colle).
 5. Cuisson : Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé (papier cuisson). Disposez les boulettes de courgettes sur la plaque de cuisson préparée, en les espaçant légèrement. Badigeonnez légèrement le dessus de chaque boulette avec un peu d'huile d'olive Enfourez la plaque dans le four préchauffé et faites cuire les boulettes pendant environ 20 à 25 minutes
-

LE STAGE REUSSI D'ADJOKO AVEC CAMILLE, FLEURISTE A VAUHALLAN

L'actualité du jardin est rythmée à la fois par les exigences du maraîchage et les dynamiques de parcours des uns et des autres. La réalisation de stages en entreprise représente une opportunité pour découvrir un métier, valider un projet professionnel et parfois même de décrocher un emploi.

Adjoko, salariée au jardin depuis septembre 2024, a exprimé le souhait de découvrir le métier de fleuriste auprès de Yasmine qui est chargée de l'accompagnement professionnel. Par hasard, Adjoko a parcouru l'édition du mois de Mars du magazine municipal de Vauhallaan dont un article en tête de couverture annonçait l'arrivée d'une fleuriste et de sa boutique "O Mille Fleurs" située en plein coeur de Vauhallaan.

Yasmine et Adjoko ont alors contacté Camille, la responsable de la boutique, qui a accepté d'emblée d'accueillir Adjoko pour un stage de 2 semaines. Adjoko a pu y exprimer ses talents en réalisant ses premiers bouquets, en participant à la disposition des fleurs en vitrine et en accueillant des clients. Adjoko y a découvert une vocation et débutera sa formation fleuriste à la rentrée prochaine !

Voilà une magnifique occasion de saluer auprès de vous tous le dynamisme d'Adjoko tout en remerciant Camille pour la qualité de notre partenariat.



ARRIVÉE D'UNE FLEURISTE À VAUHALLAN : O'MILLE FLEURS !



AGENDA



Assemblée Générale du jardin

Vendredi 27 juin à 14h30

A la suite de son Assemblée Générale, l'association tiendra une réunion d'information vendredi 27 juin de 14h30 à 16h30. Le bilan d'activité de l'année 2024 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

[Cliquer ici pour vous inscrire](#)



Journée Portes Ouvertes

Samedi 28 juin

Le jardin de Limon organise une journée portes ouvertes le samedi 28 juin ouvertes à toutes et tous !

Pour que la fête soit belle, nous vous invitons à venir nous retrouver en famille :

- De 8h30 à 12h : Atelier Maraîchage et Atelier cuisine
- De 12h à 13h30 : Grand pique-nique partagé avec les équipes et jardiniers : merci d'apporter le plat de votre choix à partager !
- De 13h30 à 17h : Visite Guidée du Jardin de 30 minutes, pot de l'amitié, et animations pour tous (ex : exposition photos) et pour les enfants (ex : photo sur le tracteur !)
- Accès à boutique du jardin

N'hésitez pas à en parler autour de vous et à faire découvrir à vos proches votre jardin !

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](#)

