



# LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

**Chers tous,**

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 1er au 6 Juin

Bonne lecture !

---

## LA COMPOSITION DE VOS PANIERS Semaine 23 : 1 au 6 juin 2026



### Petit Panier BIO

- Courgette (800g)
- 1 botte de carotte nouvelle
- Pomme de terre Chérie (800g)
- Chou Pointu (400g)
- Poireau (400g)
- 1 salade Lolo Rossa ou Romaine
- 1 botte de coriandre



### Grand Panier BIO

- Courgettes (800g)
- 1 botte de carotte nouvelle
- Pomme de terre Chérie (1 kg)
- Chou Pointu (400g)
- Poireau (400g)
- Rhubarbe (1kg)
- 1 salade Lolo Rossa ou Romaine
- 1 botte de coriandre

Nous profitons du redoux de cette semaine pour vous proposer un panier équilibré entre des légumes primeurs (ex : courgette, carotte botte) et des légumes de conservation (pomme de terre et poireau).

Dans le cadre de notre diversification, nous avons planté des rhubarbes l'année dernière. Etant donné la récolte assez limitée, nous proposons de la rhubarbe dans les grands paniers et en vente à la boutique du

---

## LE POULAILER DU JARDIN DE LIMON AVANCE

Vous le savez, le jardin lance cette année son atelier de poules pondeuses pour vous proposer des œufs Bio, Locaux et Extra frais à partir de fin septembre !

Nos 250 poules arriveront fin juillet et il s'agit de les accueillir dans les meilleures conditions possibles.

En avril, notre ami agriculteur Serge Cousens est venu nous prêter main forte pour terrasser le terrain situé derrière notre hangar agricole en vue d'y installer le bâtiment d'élevage. Ce bâtiment de 45 m<sup>2</sup> a été assemblé grâce à une équipe de bénévoles avec les conseils avisés de notre ami Philippe dont les talents de menuiserie s'étaient déjà exprimés en 2024 lors de la construction de notre boutique à la ferme.

La parcelle de plus de 1000m<sup>2</sup> qui permettra aux poules de gambader a été tondue la semaine dernière et nous nous lançons dans les installations pour pouvoir électrifier la clôture et ainsi nous protéger de notre ami le Renard !

Impossible de passer sous silence les visites réalisées auprès de Charles Monville, éleveur bien connu de beaucoup d'entre nous à Bièvres et qui nous transmet pas à pas son savoir et connaissances pour nous permettre d'avancer au mieux.



**L'équipe de bénévoles en plein réflexion !**



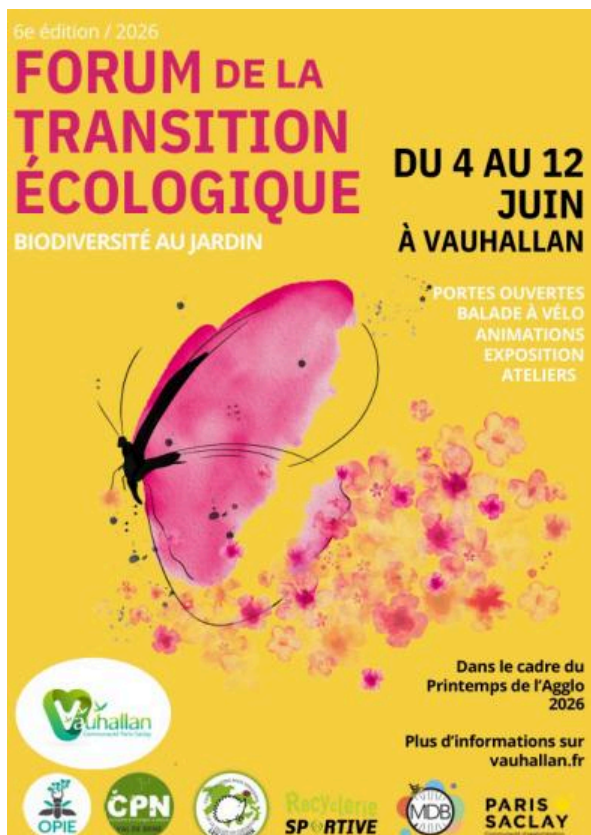
**Le bâtiment d'élevage**



## 26 JUIN - ASSEMBLEE GENERALE DU JARDIN

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](#)



## 4 au 12 JUIN - FORUM DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE VAUHALLAN

La commune de Vauhallan intègre depuis 2 ans son forum de la transition écologique dans le cadre du Printemps de l'agglo, événement fédérateur rassemblant les communes de la CPS autour de la préservation de la biodiversité

A cette occasion, une soirée **projection-débats autour du film TERRES FERMES** ouvrira le forum le **jeudi 4 juin** à partir de **20h30** dans la **salle polyvalente**. Ce deuxième documentaire de Martine Debieesse et Claire Leluc-Derouin retrace l'histoire d'une détermination collective locale pour garder au Plateau de Saclay son identité agricole, face au projet de l'Etat du Grand Paris. L'entrée est libre.

Le samedi 6 juin, le jardin de limon organisera à cette occasion des visites du jardin réalisées par nos amis bénévoles pendant le temps d'ouverture de la boutique (entre 9h et 12h)

---

## LA RECETTE DE LA SEMAINE

### CHOU POINTU SAUTE AU WOK (STYLE ASIATIQUE)



**Ingrédients pour 2/3 personnes :** 1 chou pointu, 100g de lardons, de bacon en lanières (ou de tofu fumé pour une version végé), 2 gousses d'ail émincées, 1 morceau de gingembre (environ 2 cm) râpé, 2 cuillères à soupe de sauce soja salée, 1 cuillère à soupe d'huile de sésame (ou d'huile neutre), quelques graines de sésame et un peu de piment pour le peps

**Mode préparatoire :**

1. Préparer le chou : Coupez le chou pointu en deux dans le sens de la longueur, puis retirez le cœur dur à la base. Emincez le reste en lanières d'environ 1 à 2 cm de large.
2. Dans un grand wok ou une sauteuse bien chaude, faites d'abord dorer les lardons (ou le tofu) sans ajouter de matière grasse. Une fois croustillants, retirez-les et gardez-les de côté.
3. Dans la même poêle, ajoutez un filet d'huile si nécessaire, ajouter l'ail et le gingembre. Laissez crépiter 30 secondes pour parfumer l'huile sans les brûler.
4. Ajoutez tout le chou pointu émincé. Montez le feu et remuez constamment pendant 5 à 7 minutes. Le chou doit réduire, devenir tendre par endroits mais rester légèrement croquant.
5. Remettez les lardons/tofu dans la poêle, versez la sauce soja et l'huile de sésame. Mélangez bien le tout pendant 1 minute à feu vif.
6. Parsemez de graines de sésames au moment de servir.

## TARTE FINE AUX CAROTTES, POIREAUX ET YAOURT



#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

200 g de carottes en rondelles, 200 g de poireaux en rondelles, 500 g d'eau, 200 g de yaourt à la grecque épais, 3 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de safran, 10 brins de coriandre effeuillés et ciselés, 1 cuillère à soupe de graines de sésame, sel, poivre

Pour la pâte : 220 g de farine, 100 g de yaourt à la grecque, 1 œuf, 4 brins de thym, sel, poivre.

#### **Mode préparatoire :**

1. Préparer la pâte. Placer dans le mixer la farine avec le yaourt et l'oeuf. Saler, poivrer, ajouter le thym et mélanger 20 secondes. Former une boule de pâte et réserver 30 min au frais.
2. Placer les carottes et les poireaux dans le un cuit-vapeur ou à la cocote minutes pendant 20 minutes
3. Laisser refroidir.
4. Préchauffer le four à 180 °C. Mélanger le yaourt à la grecque avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et le safran. Saler, poivrer et réserver.
5. Étaler la pâte au rouleau sur un plan de travail fariné, puis découper un disque de 28 cm de diamètre environ. Le déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et le piquer à la fourchette. Enfourner pour 15 min environ et laisser refroidir sur une grille.
6. Répartir le yaourt au safran sur le fond de tarte. Ajouter les légumes, saler et poivrer. Parsemer de coriandre et de graines de sésame, puis arroser d'huile d'olive.

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](#)

