



# LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

**Chers tous,**

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 8 au 13 juin 2026.

Bonne lecture !

---

## LA COMPOSITION DE VOS PANIERS Semaine 24 : 8 au 13 juin 2026



### Petit Panier BIO

- Pomme de terre Chérie (500g)
- Carotte de conservation jaune/blanche (800g)
- 1 botte de carottes nouvelles
- Fenouil (500g)
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 1 salade de laitue rouge
- 1 bouquet de persil



### Grand Panier BIO

- Pomme de terre Chérie (1 kg)
- Carotte de conservation jaune/blanche (1 kg)
- Courgette (1kg)
- 1 botte de carottes nouvelles
- Fenouil (800g)
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 1 salade de laitue rouge
- 1 bouquet de persil

Nous vous proposons un panier équilibré entre des légumes primeurs (ex : carotte botte, fenouil, oignons nouveaux) et des légumes de conservation (pomme de terre et carottes jaunes/blanches).

Nos courgettes sous serre ont mal réagi aux fortes variations de température. Les récoltes ont chuté et nous amènent à réserver les courgettes aux grands paniers. Les courgettes de plein champ se développent bien et nous anticipons des récoltes en quantité dans 2 à 3 semaines.

---

## BIENVENU A PIERRE LOUIS QUI REJOINT L'EQUIPE EN TANT QU'ENCADRANT MARAICHER EN CDI

Nous nous sommes rassemblés vendredi dernier autour de Pierre Louis pour célébrer son passage en CDI en tant qu'encadrant maraicher.

Après une première vie professionnelle au sein de la Chambre d'Agriculture sur un poste de chargé de réglementation, Pierre Louis a souhaité se rapprocher du terrain et vivre pleinement sa passion pour le maraichage. Une fois son BPREA en poche (Brevet de Responsable d'Exploitation Agricole), Il a multiplié les expériences au sein de fermes BIO dont un an de salariat au sein de la ferme de la Closeraie à Magny Les Hameaux.

Pierre Louis nous a rejoint le jardin de Limon en novembre dans le cadre d'un premier contrat suite au départ de Sylvain Grave qui, après 9 ans au jardin, a souhaité se reconverter en tant qu'électricien. Il a su trouver sa place rapidement grâce à son engagement sans faille et à ses qualités d'organisation.

Nous lui souhaitons tout le meilleur parmi nous !



# AGENDA



## 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](#)



## 27 JUIN 14h30 - BALADE COMMENTEE DE VAUHALLAN

Dans le cadre de la **28<sup>e</sup> édition** des **Journées nationales du Patrimoine de Pays**, les associations Syndicat d'Initiative de Vauhallan, Essonne Millénaire, Association pour la Restauration de l'Eglise de Vauhallan et Vivre à Vauhallan vous invitent à une **balade commentée « Tours et détours »** de Vauhallan, village en Hurepoix, 1<sup>er</sup> village en Essonne et en Ile-de-France, « où il fait bon vivre »\*.

Cette visite se déroulera le **samedi 27 juin à 14h30**, au départ du **Syndicat d'Initiative** de Vauhallan, parking de la Mairie.

\* « Palmarès des Villes et Villages où il fait bon vivre », communes de 500 à 2000 habitants.

Plus de renseignements : [www.sivauhallan.fr](http://www.sivauhallan.fr)

---

## LA RECETTE DE LA SEMAINE

### SALADE DE LAITUE AU FENOUIL, NOIX ET POMME



**Ingrédients pour 2/3 personnes :**

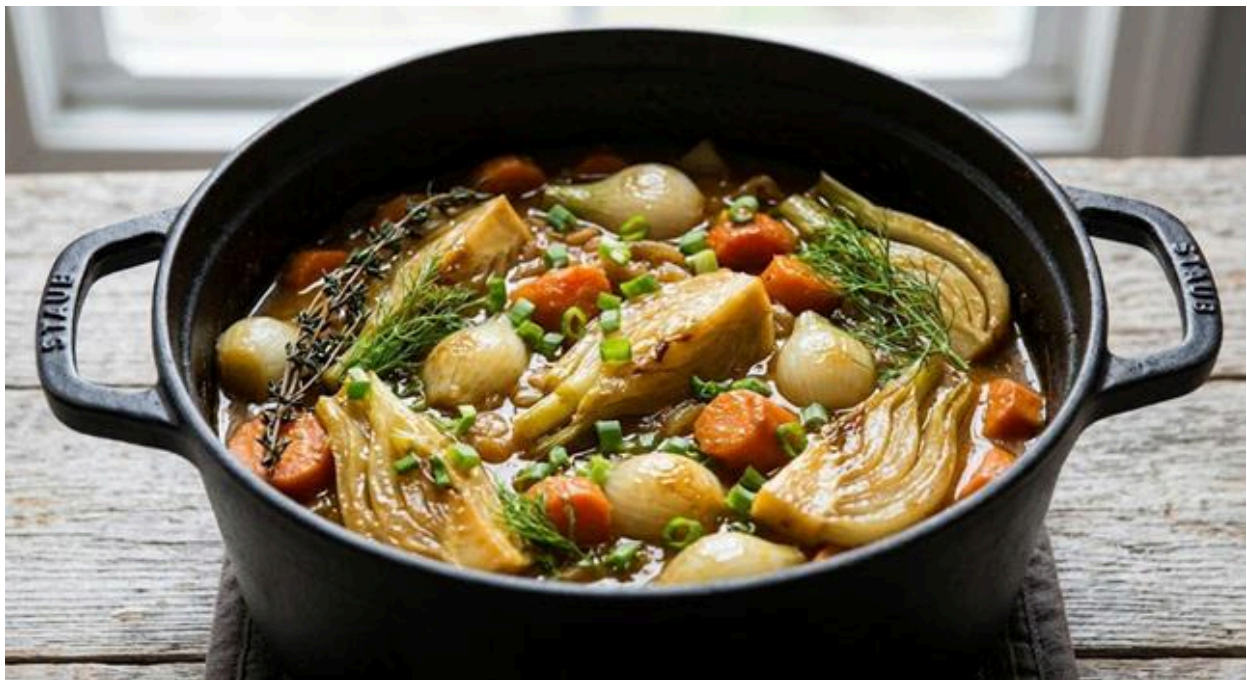
1 salade, 1 bulbe de fenouil, 1 pomme Juliet, 1 poignée de noix (ou de graines de tournesol/courge si vous n'avez pas de noix).

La vinaigrette : 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de jus de citron frais, 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne, 1 cuillère à café de miel, sel et poivre du moulin.

**Mode préparatoire :**

1. Préparer la salade : Lavez soigneusement les feuilles de votre salade, essorez-les et déchirez-les grossièrement à la main. Déposez-les dans un grand saladier.
2. Émincer le fenouil : Coupez les tiges vertes du fenouil (gardez les petits plumets verts, ils serviront de déco et de condiment). Coupez le bulbe en deux, enlevez le cœur dur à la base, puis émincez-le le plus finement possible à la mandoline le plus fin possible.
3. Lavez la pomme et coupez-la en fines lamelles ou en petits dés.
4. Le montage : Ajoutez le fenouil et la pomme sur le lit de salade. Parsemez de cerneaux de noix concassés et des petits plumets de fenouil réservés.
5. La sauce : Dans un bol, fouettez tous les ingrédients de la vinaigrette. Versez sur la salade au moment de servir et mélangez délicatement.

## **TMIJOTE FONDANT DE FENOUIL, CAROTTES ET OIGNONS BOTTE**



### Ingrédients pour 4 personnes :

2 bulbes de fenouil (gardez les petits plumets verts pour la déco), 4 à 5 carottes (idéalement des carottes fanes, plus douces), 1 botte d'oignons nouveaux avec leur tige verte, 2 gousses d'ail écrasées, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 noix de beurre, 1 cuillère à café de miel, 150 ml de bouillon de légumes chaud, 1 branche de thym ou de romarin, sel et poivre du moulin.

### Mode préparatoire :

1. Coupez la base du fenouil. Coupez le bulbe en deux, retirez le cœur dur en forme de triangle, puis émincez-le en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
2. Pelez les carottes, coupez-les en sifflets (en biseau) d'environ 1,5 cm pour une cuisson homogène et un joli visuel.
3. La botte d'oignon - Séparez le blanc du vert. Émincez grossièrement les bulbes blancs (laissez les plus petits entiers). Réservez la moitié des tiges vertes, ciselées, pour la fin de la cuisson.
4. 2. Dans une sauteuse ou une cocotte en fonte, faites chauffer l'huile d'olive et le beurre à feu moyen.
5. Ajoutez les blancs d'oignons et les carottes. Faites-les revenir pendant 5 minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer.
6. Ajoutez ensuite le fenouil, l'ail écrasé et le miel. Laissez sauter encore 5 minutes. Les légumes doivent prendre une jolie couleur légèrement caramélisée. Salez, poivrez et ajoutez le thym. Versez le bouillon de légumes chaud (il doit arriver à mi-hauteur des légumes, ne pas les noyer). Baissez le feu au minimum, couvrez hermétiquement et laissez mijoter pendant 25 à 30 minutes.
7. Les carottes et le fenouil doivent être tendres sous la pointe d'un couteau. Si le liquide s'est évaporé trop vite, rajoutez un petit filet d'eau. Cinq minutes avant la fin, retirez le couvercle pour faire réduire le jus s'il en reste trop, et ajoutez le vert des oignons nouveaux ciselé.
8. Au moment de servir, parsemez le plat avec les petits plumets de fenouil frais mis de côté et, si vous aimez, un filet de jus de citron pour apporter un coup de peps qui tranche avec le côté sucré-salé du mijoté.

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](#)

