



# LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

**Chers tous,**

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 16 au 21 juin.

Nous vous rappelons l'organisation de notre journée portes-ouvertes de samedi 28 juin où nous vous attendons nombreux !

Nous sollicitons aussi votre aide : votez pour qu'une subvention de la Région Ile-de-France soit octroyée au Jardin dans le cadre de notre projet de planter un verger maraîcher !

Bonne lecture !

---

## LA COMPOSITION DE VOS PANIERS Semaine 25 : 16 au 21 Juin



### Petit Panier BIO

- Pomme de terre Azilis (500g)
- Courgette verte (500g)
- Carotte nouvelle (1 botte)
- Oignon cébette (1 botte)
- Chou-fleur ou brocoli (400g)
- Salade Batavia

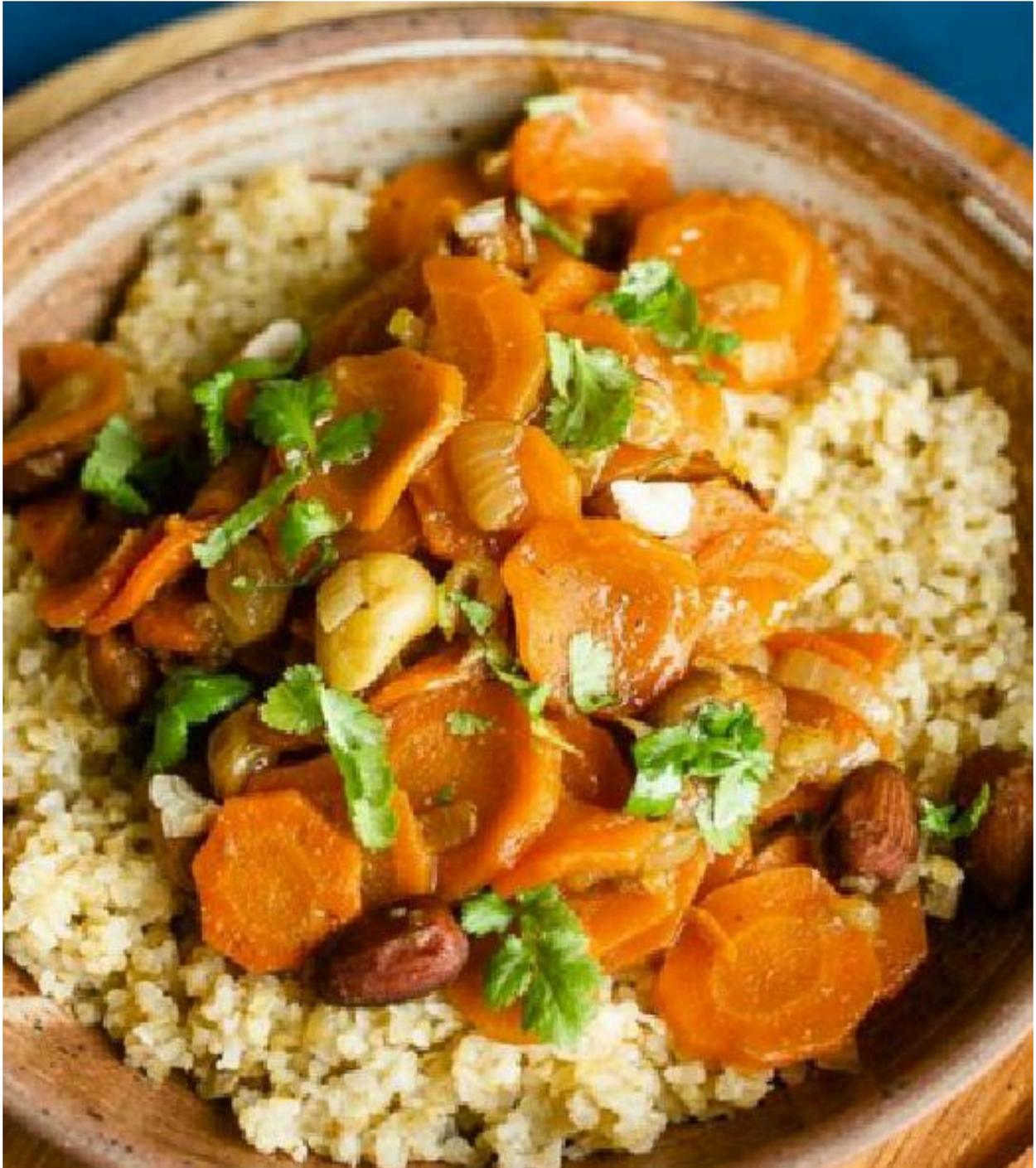


### Grand Panier BIO

- Pomme de terre Azilis (1 kg)
- Courgette verte (500g)
- Carotte nouvelle (1 botte)
- Oignon cébette (1 botte)
- Salade Batavia
- 2 Aubergines
- 2 Concombres

---

## LA RECETTE DE LA SEMAINE



### **CAROTTES CONFITES AUX OIGNONS ET AUX FRUITS SECS**

**Ingrédients pour 4 personnes :**

500 g de carotte, 1 oignon, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1/2 cuillère à café de coriandre  
1/4 cuillère à café de cannelle moulue, 150 ml d'eau, 25 g de raisins secs, 20 g d'amandes, 1 cuillère à soupe de miel, 1 pincée de sel.

**Mode préparatoire :**

1. Lavez et épluchez vos carottes. Coupez-les en très fines lamelles : plus elles seront fines et plus le résultat final sera tendre.
2. Ciselez l'oignon en lamelles.
3. Dans une cocotte (il faut que ce soit assez profond car les carottes prennent pas mal de place avant de réduire), faites revenir les oignons en lamelles dans l'huile, sur feu moyen, pendant 5 minutes environ. Les oignons ne doivent pas colorer, juste devenir translucides.
4. Ajoutez alors les carottes, les épices, et faites revenir en remuant.
5. Ajoutez l'eau, les amandes et les raisins secs (ou le fruit sec de votre choix), et couvrez. L'idée est de cuire les carottes (en remuant régulièrement), pour qu'elles deviennent tendres. Rester sur feu doux, ajouter au besoin un peu d'eau dans le fond pendant cette phase.
6. Une fois les carottes attendries, mettez le miel et le sel, et découvrez légèrement. Sur feu doux, en remuant toujours régulièrement, faites évaporer pour concentrer arômes et sucre.
7. Une cinquantaine de minutes.
8. Servez alors avec le boulgour ou du riz.



## GALETTES AUX OIGNONS CEBETTE

### Ingrédients pour 4 personnes :

2 oignons verts cébettes (tiges vertes hachées), 250 g de farine-semi complète de blé (+ 50 g pour la préparation), 1/2 cuillère à café de sel, 4 cuillères à soupe d'huile de sésame toasté ou grillé, 22 cl d'eau bouillante, de l'huile de cuisson.

## Mode préparatoire :

### Pour la pâte :

- Dans un saladier, mélangez la farine et le sel.
- Versez 1 cuillère à soupe d'huile de sésame et ajoutez l'eau bouillante.
- Mélangez bien la pâte puis pétrissez-la 5 min sur un plan de travail recouvert de farine.
- Formez une boule et laissez reposer 20 min sous un torchon.

### Façonnage :

- Pesez la pâte afin de la diviser en 24 morceaux de même taille et faites-en des boules.
- Disposez une boule de pâte sur le plan de travail bien fariné.
- Étalez-la avec un rouleau à pâtisserie pour former un fin disque d'environ 10 cm de diamètre.
- À l'aide d'un pinceau, recouvrez d'huile puis disposez quelques morceaux d'oignon haché.
- Roulez le disque pâte pour former un boudin, puis roulez le boudin sur lui-même pour former un petit escargot. Répétez l'opération avec toutes vos boules puis réservez 20 min.
- Placez l'un des escargots sur un plan de travail fariné.
- Étalez-le avec la main puis formez une galette de 10 cm de diamètre à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Répétez l'opération sur chaque escargot. Ne superposez-pas les galettes crues entre elles.

### Cuisson :

- Faites chauffer une poêle à feu moyen et badigeonnez-la d'huile.
- Déposez 2 ou 3 galettes et laissez cuire quelques instants sur chaque face.
- Huilez la poêle avec un pinceau entre chaque cuisson

---

## VOTEZ POUR SOUTENIR LE PROJET DE VERGER DU JARDIN DE LIMON !

Le Jardin de Limon a pour projet de planter un verger maraîcher pour vous proposer à terme des pommes/poires dans vos paniers ainsi qu'à la boutique !

Pour financer ce projet important pour la vie de notre association, le Jardin a répondu à un appel à projet de la Région Ile-de-France. Chaque année, la Région lance un budget participatif écologique qui vise à soutenir les associations et/ou collectivités dans leurs initiatives. Seuls les projets ayant rassemblé le plus de votes de franciliens d'ici fin juin sont soutenus.

Nous avons donc besoin de vous et de vos votes !

Vous pouvez voter en cliquant sur le lien suivant : [Budget participatif écologique - Budget Participatif Ecologique - Edition 7 - Budget Participatif Ecologique - Edition 7](#)

N'hésitez pas à partager le lien avec vos proches



## AGENDA



### Assemblée Générale du jardin

**Vendredi 27 juin à 15h**

A la suite de son Assemblée Générale, l'association tiendra une réunion d'information vendredi 27 juin de 15h 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.

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

### Journée Portes Ouvertes - Samedi 28 juin

Le Jardin de Limon organise une journée portes ouvertes le samedi 28 juin ouverte à toutes et tous ! Pour que la fête soit belle, nous vous invitons à venir nous retrouver en famille :

**De 9h à 12h : nous avons 2000 plants de fraisiers à vous offrir !**

- Nous avons 2000 plants de fraisiers de la variété Magnum à vous offrir. Il s'agit des fraises que vous avez pu découvrir dans vos paniers et à la boutique.
- Nous vous invitons à venir les arracher vous-même. Vous pourrez les replanter chez vous et avoir une récolte au printemps prochain.

- Pré-inscription souhaitée : <https://www.helloasso.com/associations/paris-cocagne/evenements/arracher-plants-de-fraises>

### De 12h à 13h30 : repas partagé avec les salariés du jardin !

- Venez déguster des crêpes et des pizzas BIO réalisées avec les légumes et le miel du Jardin !
- Vous pouvez aussi apporter le plat de votre choix pour le partager avec vous

### De 13h30 à 17h : Animations au jardin pour tous !

- Visite guidée du Jardin
- Pot de l'amitié
- Exposition des photos de jardiniers
- Exposition des tracteurs pour les enfants
- Découverte du rucher

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

**La boutique sera ouverte de 10h à 17h à cette occasion !**



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](#)

