



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 22 au 27 juin 2026.

Bonne lecture !

LA PLANTATION DE POIREAUX EN SITUATION DE CANICULE

Impossible de passer sous silence cette vague de chaleur étouffante qui nous accable depuis la semaine dernière !

Notre plan canicule a été renforcé avec un aménagement du temps de travail. En situation de vigilance rouge, le travail maraîcher est concentré sur la matinée et s'interrompt à 13h. Les corps sont soumis à rude épreuve et fragilisés par un sommeil moins réparateur.

La situation est difficile car les tâches sont multiples sur cette période de l'année. En plein champ, Il s'agit de planter nos 60 000 poireaux, de semer les carottes d'hiver, de desherber les cultures en place de betterave ou de celeri et de poursuivre les plantations de légumes frais (ex: salades).

Nous nous accrochons.



LA COMPOSITION DE VOS PANIERS DE LA SEMAINE (S26)

Petit Panier BIO



- 1 botte de carotte
- Courgette (400g)
- 1 aubergine
- 1 concombre long ou court
- 1 chou-fleur ou brocoli
- 2 salades batavia/feuille de chêne

Grand Panier BIO



- 1 botte de carotte
- Courgette (400g)
- 1 aubergine
- 1 concombre long ou court
- 1 chou fleur ou brocoli
- Haricot plat (400g)
- 1 botte de ciboule
- 2 salades batavia/feuille de chêne

LES RECETTES DE LA SEMAINE

TRAYBAKE AUBERGINE CAROTTE



Ingrédients pour 2 personnes :

1 aubergine, 4 à 5 carottes, huile d'olive, herbes de Provence, sel, piment d'Espelette et poivre

Mode préparatoire :

1. La préparation : Coupez l'aubergine en gros cubes et les carottes en frites (dans le sens de la longueur).
2. L'assaisonnement : Mettez le tout dans un saladier, arrosez généreusement d'huile d'olive, de sel, de poivre, et d'herbes de Provence, et piment d'Espelette.
3. La cuisson : Étalez le tout sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Enfourez à 200°C pendant 25 à 30 minutes, en retournant à mi-cuisson.
4. Le petit plus : Si vous avez un reste de feta ou du fromage de chèvre, émiettez-le par-dessus 5 minutes avant la fin de la cuisson.

SALADE SUCREE SALEE SAUCE ASIATIQUE



Ingrédients pour 4 personnes :

3 carottes, 1 salade 1 concombre, 1 salade, 2 cuillères à soupe de sauce soja, le jus d'1/2 citron, 1 cuillère à soupe de miel et du piment d'Espelette, 2 cuillères à soupe de cacahuètes, des quarts de citron vert et de la coriandre

Mode préparatoire :

1. Râpez les carottes en julienne ou en rubans (à l'aide d'un économe).
2. Coupez le concombre en fines rondelles.
3. Émincez grossièrement la salade.
4. pour la sauce, Mélangez 2 cuillères à soupe de sauce soja, le jus d'un demi-citron vert, 1 cuillère à café de d'érable miel et une pincée de piment d'Espelette.
5. Parsemez de cacahuètes concassées et de coriandre fraîche.

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^e 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^{er} 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

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](#)

