



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 20 au 25 juillet. Notre actualité tourne autour de l'arrivée de nos amies les Poules ! Nous évoquons aussi la canicule qui, en plus d'épuiser notre équipe, complexifie le travail du maraîchage.

Bonne lecture !

ACTUALITE DU JARDIN



Bienvenue à nos amies les Poules!

Ce lundi soir à 23h, nous avons accueilli de nouvelles amies. 249 poules pondeuses ont pris possession du bâtiment d'élevage qu'une équipe de bénévoles fort motivés a construit pour leur confort.

Ce mercredi matin, elles découvrent la parcelle que nous avons préparée avec soin pour elles. Cette parcelle est délimitée par un double grillage pour les protéger des éventuels prédateurs dont le Renard !

Ces prochaines semaines seront consacrées à l'apprentissage d'un nouveau métier grâce au solide soutien de notre ami éleveur Charles Monville. L'enjeu principal est de leur proposer un environnement calme et de les perturber le moins possible !

Les premiers oeufs Bio et Extra Frais du Jardin vous seront proposés à partir de mi-octobre et nous vous en dirons plus à la rentrée sur nos propositions d'abonnement.

Nous en profitons aussi pour remercier une trentaine d'entre vous qui ont généreusement réalisé des dons pour rendre ce projet possible. 6190€ ont ainsi été collectés et ont permis d'acheter le matériel requis dont le bâtiment d'élevage.



Les difficultés inédites liées à la canicule

Les différents épisodes de canicule ont conduit à une grande fatigue de tous. Les nuits sont moins réparatrices et les journées de travail bien qu'écourties fort éprouvantes.

Une des conséquences est l'enherbement conséquent sur certaines cultures dont les poireaux. Les poireaux de petite taille ont été plantés sous une chaleur de plomb et ont vite été concurrencés par les multiples mauvaises herbes.

Le passage des outils de désherbage au tracteur n'a pas été possible et nous avons dû en début de semaine mobiliser l'ensemble des équipes du jardin pour un désherbage d'urgence.

Quelle épreuve !



LA COMPOSITION DE VOS PANIERS DE LA SEMAINE (S30)



Petit Panier BIO

- Tomate (1 kg)
- Courgette (700 g)
- 1 Aubergine
- 2 concombres
- 2 salades Batavia
- 1 bouquet de basilic



Grand Panier BIO

- Tomate (2 kg)
- Courgette (1 kg)
- 2 Aubergines
- 2 concombres
- 2 salades batavia
- 1 bouquet de basilic

LA RECETTE DE LA SEMAINE

GASPACHO EXPRESS VERT ET CREMEUX



Ingrédients pour 4 personnes :

1/2 concombre, 1/2 courgette, 1 yaourt grec (ou 100 g de fromage frais type St Môret), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 bouquet de ciboulette, sel, poivre, un trait de vinaigre de cidre et du piment d'Espelette.

Mode préparatoire :

1. Coupez le demi-concombre et la demi-courgette en dés.
2. Placez-les dans un blender avec le yaourt grec, l'huile d'olive, les herbes et le vinaigre.
3. Mixez jusqu'à obtenir une texture très lisse et veloutée.
4. Ajustez l'assaisonnement avec le sel, le poivre et le piment d'Espelette, puis réservez au frais 30 minutes avant de servir dans des bols.

WOK D'AUBERGINES ET DE TOMATES BIO

**Ingrédients pour 4 personnes :**

1 aubergine bio, 3 à 4 tomates, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 petit morceau de gingembre frais (environ 2 cm), 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de sauce soja, 1 cuillère à café de miel de sirop d'érable, quelques feuilles de basilic frais, graines de sésame grillées et une pincée de piment.

Mode préparatoire :La découpe

1. Lavez les légumes inutile d'éplucher l'aubergine.
2. Coupez l'aubergine en dés ou en demi-rondelles d'environ 1,5 cm.
3. Coupez les tomates en quartiers ou en gros dés.
4. Émincez l'oignon, hachez l'ail et râpez le gingembre.

La cuisson au wok (12 à 15 minutes)

1. Faire revenir les aromates : Faites chauffer l'huile dans votre wok à feu vif. Ajoutez l'oignon, l'ail et le gingembre. Faites sauter pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que cela soit odorant.
2. Dorer les aubergines : Ajoutez les dés d'aubergine. Faites-les sauter à feu moyen/vif pendant 7 à 8 minutes en remuant souvent. Si les aubergines absorbent toute l'huile et accrochent au wok, ajoutez un petit filet d'eau (2 à 3 cuillères à soupe) plutôt que de rajouter trop d'huile !
1. Ajouter les tomates et la sauce : Baissez légèrement le feu, puis ajoutez les tomates, la sauce soja et le miel.

Mélangez bien et laissez mijoter à découvert pendant 4 à 5 minutes : les tomates vont rendre leur jus et former une délicieuse sauce avec les aubergines.

Au moment de servir : Parsemez de basilic frais haché au tout dernier moment. Saupoudrez de graines de sésame grillées pour apporter du croquant.

Servez chaud avec du riz basmati demi-complet bio, du quinoa ou des nouilles sautées.

<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](#)

