



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 17 au 22 août 2026.

Nous reprenons cette semaine les plages horaires d'ouverture habituelles de la boutique les jeudis, vendredis et samedis matins.

Bonne lecture !

LA COMPOSITION DE VOS PANIERS DE LA SEMAINE (S34)



Petit Panier BIO

- Tomate (500 g)
- Courgette (1.5 kg)
- 1 Aubergine
- 1 concombre
- Melon charentais ou jaune (500g)
- 1 salade romaine ou feuille de chêne
- 1 bouquet de basilic



Grand Panier BIO

- Tomate (500 g)
- Courgette (2 kg)
- 3 Aubergines
- 3 concombres
- Melon charentais ou jaune (1kg)
- 3 salades romaine ou feuille de chêne
- 1 bouquet de basilic

Dans vos paniers de cette semaine, nous vous offrons un panier de grande diversité avec des melons du jardin pour tous en plus des tomates, courgettes, aubergines et concombres.

Sur la ligne de confection des paniers, Mousab, Carlos et Valérie garnissent fièrement vos paniers des beaux légumes récoltés par leurs collègues dans les champs et les serres.

Bonne dégustation !



Merci Mousab !



Merci Carlos !



Merci Valérie !

LA RECETTE DE LA SEMAINE

SALADE FRAICHEUR MELON, CONCOMBRE & FETA



Ingrédients pour 2 personnes :

1 melon (type Charentais, ou jaune), 1 concombre (inutile de le peler), 50 g de feta (ou de la mozzarella/burrata selon vos préférences), 1/2 bouquet de basilic, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge bio, 1 cuillère à soupe de jus de citron bio, fleur de sel et poivre du moulin.

Mode préparatoire :

1. Le concombre : Lavez soigneusement le concombre bio. Coupez-le en deux dans la longueur, évidez légèrement le centre avec une petite cuillère si vous souhaitez retirer les pépins, puis taillez-le en petits cubes ou en demi-rondelles fines.
2. Le melon : Coupez le melon en deux, retirez les pépins, puis détaillez la chair en dés de la même taille que le concombre (ou formez des billes à la cuillère parisienne). Assaisonnement : Dans un saladier, fouettez l'huile d'olive, le jus de citron, une pincée de fleur de sel et du poivre.
1. Le mélange : Ajoutez le melon et le concombre dans le saladier. Émiettez la feta par-dessus et parsemez de basilic ciselé.
2. Mélangez délicatement et servez bien frais.

CAKE MOELLEUX DES TROPIQUES

**Ingrédients pour 2 personnes :**

200 g de farine, 150 g de courgette râpée (avec la peau), 100 g de sucre de canne, 2 œufs, 8 cl de lait de coco, 6 cl d'huile de coco fondue, 1 citron jaune (zeste râpé + jus), 1 cuillère à café de gingembre frais râpé, 1 cuillère à café de levure chimique, 1 pincée de sel.

Mode préparatoire :

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Mélanger dans un grand saladier la farine, la levure et le sel.
3. Fouetter dans un autre récipient les œufs avec le sucre, puis ajouter le lait de coco, l'huile de coco fondue, le zeste et le jus de citron, ainsi que le gingembre.
4. Incorporer les ingrédients liquides aux ingrédients secs sans trop travailler la pâte.
5. Ajouter la courgette râpée (sans l'égoutter pour préserver l'humidité) et mélanger délicatement.
6. Verser dans un moule à cake beurré ou tapissé de papier cuisson.
7. Enfourner pendant 40 à 45 minutes (une lame de couteau piquée au centre doit ressortir sèche).
8. Laisser refroidir avant de démouler.
9. Préparer un glaçage minute en mélangeant du sucre glace avec un trait de jus de citron vert.

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](#)

Envoyé avec

Brevo