



# LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

**Chers tous,**

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 25 au 31 Aout avec un point sur l'actualité riche du jardin.

Pour cette semaine qui coïncide avec le retour des vacances pour beaucoup d'entre vous, nous vous proposons un panier riche en surprise. Nous en profitons aussi pour vous rappeler l'ouverture de la boutique les jeudis/vendredis et samedis. Dès cette semaine, nous aurons à nouveau du poulet de la ferme de Charles ainsi que du pain de la ferme Vandame.

Bonne dégustation à tous !

---

## LA COMPOSITION DE VOS PANIERS

### Semaine 35 : 25 au 31 Aout



#### Petit Panier BIO

- Courgette mixte (400 g)
- Tomate mixte (1.5 kg)
- 2 Aubergines
- 1 Concombre
- 1 Salade Romaine
- 1 melon charentais ou jaune



#### Grand Panier BIO

- Courgette mixte (1 kg)
- Tomate mixte (3 kg)
- 2 Aubergines
- 1 Concombre
- 1 Salade Romaine
- 1 melon charentais ou jaune

Nous vous proposons cette semaine un panier généreux avec un melon du jardin et nos belles tomates.  
Bonne dégustation !

## LA RECETTE DE LA SEMAINE



### VELOUTE DE COURGETTES AU KIRI (La recette proposée par Laëtitia)

**Ingrédients pour 4 personnes :** 3 belles courgettes, 1 gousse d'ail, 1 oignon, 1 bouillon cube, 1 brin de thym, 100 g de Kiri (5 Kiri), huile sel et poivre.

**Mode préparatoire :**

1. Pelez et émincez finement l'oignon. Ecrasez la gousse d'ail. Lavez et coupez les courgettes en rondelles.
2. Faites chauffer un peu d'huile dans une casserole. Faites-y revenir les légumes. Ajoutez le cube de bouillon, le thym et couvrez d'eau à hauteur. Laissez mijoter pendant 30 min sur feu moyen.
3. Otez la branchette de thym. Mixez finement les légumes égouttés avec le Kiri. Ajoutez du liquide de cuisson pour avoir la consistance voulue. Servez bien chaud avec des petits croûtons.



## AUBERGINES SAUTEES A LA JAPONAISE

### Ingrédients pour 4 personnes :

2 belles aubergines, 3 cuillères à soupe de sauce soja, 1 cuillère à café de miel liquide, 2 cm de racine de gingembre, 1 gousse d'ail, quelques feuilles de coriandre, 2 cuillères à café de graines de sésame grillées, 3 cuillères à soupe d'huile neutre et du gros sel.

### Mode préparatoire :

1. Lavez puis coupez vos aubergines en gros dés. Dans un saladier, faites dégorger 30 mn environ les aubergines avec 2 cuillères à soupe de gros sel. Mélangez bien de manière à bien répartir le sel.
2. Dans un bol, râpez le gingembre et la gousse d'ail épluchée. Ajoutez la sauce soja, le miel et l'huile et mélangez pour obtenir une sauce bien homogène.
3. Rincez les aubergines et égouttez-les. N'hésitez pas à les presser délicatement pour retirer tout excès d'eau.
4. Ajoutez les aubergines à la sauce, mélangez et laissez mariner 10 à 15 minutes.
5. Dans un wok bien chaud, versez les aubergines et la marinade. Faites cuire 15 à 20 minutes à feu moyen. Les aubergines doivent devenir bien tendre mais ne pas brûler.
6. Servez les aubergines chaudes, saupoudrées de graines de sésame grillées avec un riz thaï.

# L'ACTUALITE DU JARDIN DE LIMON

## Le pic d'activité du jardin, c'est maintenant !

Cette période de l'année représente un pic d'activité au jardin. Etant donné les retours en vacances de la plupart d'entre vous, le nombre de paniers à réaliser augmente de façon significative (570 paniers pour cette semaine par rapport à moins de 300 début Aout).

Le travail de récolte est aussi dense. La météo favorable nous a aidé et les récoltes s'annoncent généreuses. Nous avons commencé la récolte des pommes de terre ainsi que oignons, ails et échalotes.

Enfin, nous avons fait le pari de doubler le nombre de tomates plantées en plein champ de façon à pouvoir vous en proposer en quantité sur cette période de rentrée. Une équipe a été dédiée à la récolte des tomates ce mardi ! Nous en proposerons à la boutique.

Cette période de rentrée va aussi de pair avec la présence du jardin aux forums d'associations dans de nombreuses villes (ex: Buc, Palaiseau, Vauhallan, Igny) pour nous faire connaître et accueillir de nouveaux adhérents.



**Récolte des tomates en plein champ**



**Tri des tomates dans le hangar**



**Récolte des oignons**

## Les nouveautés de la boutique



Nous en profitons pour vous rappeler l'ouverture de la boutique tous les jeudis (15h - 19h30, vendredis 15h-19h) et samedis matin (9h - 12h).

A partir de cette semaine, nous vous reposerons du pain de la ferme Vandame et du poulet de la ferme de Charles.

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](#)

