



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 24 au 29 août 2026.

Nous reprenons cette semaine la vente de pains de la ferme Vandame. Nous vous rappelons aussi que la boutique est ouverte les jeudis, vendredis et samedis matins aux horaires habituels.

Bonne lecture !

LA COMPOSITION DE VOS PANIERS DE LA SEMAINE (S35)



Petit Panier BIO

- Tomate (700 g)
- Courgette (2 kg)
- 2 Aubergines
- 2 concombres
- 1 pastèque



Grand Panier BIO

- Tomate (700 g)
- Courgette (2 kg)
- 2 Aubergines
- 2 concombres
- Poivron (1 kilo)
- 1 pastèque

Dans vos paniers de cette semaine, nous vous offrons un panier de grande diversité avec les pastèques 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.

Nous précisons que la valeur des paniers excède de façon significative le prix contractuel. Nous partageons avec vous nos richesses cette semaine.

Bonne dégustation !



Merci Mousab !



Merci Carlos !



Merci Valérie !

LA RECETTE DE LA SEMAINE

SALADE FRAICHEUR PASTèque, CONCOMBRE & FETA



Ingrédients pour 4 personnes :

500g Pastèque coupée en dés, 1 concombre coupé en dés, 150g de feta émiettée ou en dés, menthe fraîche, 10 feuilles ciselées, ½ oignon rouge émincé très fin, et un peu de piment d'Espelette

Pour l'assaisonnement : 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de jus de citron vert, sel, poivre du moulin et piment d'Espelette

Mode préparatoire :

1. Préparation — Épluchez le concombre en laissant un peu de peau pour le visuel et enlevez les pépins centraux de la pastèque et du concombre.
2. Dans un grand saladier, mélangez la pastèque, le concombre, l'oignon rouge et la menthe.
3. Arrosez avec l'huile d'olive et le jus de citron vert. Salez légèrement (la feta est déjà salée), poivre et un peu de piment d'Espelette.
4. Ajoutez la feta délicatement au dernier moment pour ne pas la réduire en purée.

SOUPE FROIDE DE COURGETTES, POIS CHICHES, CHEVRE FRAIS ET PIMENT ESPELETTE

**Ingrédients pour 4 personnes :**

2 courgettes, 200 g de pois chiches cuits (en bocal ou conserve), 100 g de chèvre frais, 1 gousse d'ail, le jus d'1/2 citron, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de piment d'Espelette, Sel et poivre

Mode préparatoire :

1. Cuisson rapide : Coupez les courgettes en rondelles. Faites-les revenir 8 à 10 minutes à la poêle avec un filet d'huile d'olive et l'ail haché, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laissez refroidir.
2. Dans un blender, réunissez les courgettes refroidies, les pois chiches, 70 g de chèvre frais, le jus de citron et le reste d'huile d'olive.
3. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Épaississez avec un peu d'eau fraîche si besoin. Assaisonnez en sel et poivre.
4. Placez la soupe au réfrigérateur au moins 2 heures.

Dressage : Versez la soupe bien froide dans des bols. Émiettez le reste du chèvre frais sur le dessus. Saupoudrez généreusement de piment d'Espelette et d'un filet d'huile d'olive.

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](#)

