



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 1 au 7 Septembre 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 surprises. Nous en profitons aussi pour vous rappeler l'ouverture de la boutique les jeudis/vendredis et samedis.

Bonne dégustation à tous !

LA COMPOSITION DE VOS PANIERS Semaine 36 : 1 au 7 Sept



Petit Panier BIO

- Pastèque (1kg)
- Tomate mixte (1.5 kg)
- 2 Aubergines
- 1 Concombre
- 300g de poivron
- 1 Salade



Grand Panier BIO

- Pastèque (2kg)
- Tomate mixte (1.5 kg)
- 2 Aubergines
- Poivrons (400g)
- 1 Concombre
- Courgettes (1.5kg)
- 1 Salade

Nous profitons de cette semaine de rentrée pour vous proposer un panier généreux qui excède la valeur habituelle de nos paniers. Nous sommes fiers de nos récoltes abondantes en pastèques,



LA RECETTE DE LA SEMAINE



ROULEAUX D'AUBERGINE, SAUCE AUX POIVRONS ET SALAKIS

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour les rouleaux : 1 Salakis nature 200 g, 1 aubergine (env. 350 g), 4 tomates, 100 g de poivre mélangé, 4 cuillères à soupe d'oignon coupé en rondelles, 4 cuillères à soupe de feuilles de basilic finement hachées, 4 cuillères à soupe de jus de citron pressé frais, 4 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Pour la sauce : 1 poivron rouge (env. 300 g), 1 gousse d'ail, 1 oignon rouge, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 4 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge, 2 cuillères à soupe de sucre, 50 g de raisins secs, sel.

Mode préparatoire :

1. Pour la sauce, laver le poivron et le couper en deux dans le sens de la longueur, retirer le pédoncule et les pépins, couper la chair en petits dés. Éplucher la gousse d'ail et l'oignon et hacher finement.
2. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une casserole, y faire revenir l'ail, l'oignon et le poivron en remuant. Ajouter le vinaigre de vin rouge, le sucre, 40 ml d'eau et les raisins secs, relever le tout avec 2 à 3 pincées de sel et laisser mijoter pendant 8 à 10 minutes à feu doux. Retirer du feu et laisser refroidir.
3. Pour les rouleaux, laver l'aubergine, la couper en deux dans le sens de la longueur et couper les moitiés d'aubergine en 12 tranches fines à la mandoline. Poser les tranches d'aubergine les unes à côté des autres sur une planche, saler et laisser reposer 5 minutes. Laver les tomates, les couper en quartier dans le sens de la longueur et retirer les pédoncules.
4. Mélanger les dés de Salakis, le poivre mélangé, les tomates, les oignons nouveaux, le basilic et le jus de citron dans un saladier. Sécher les tranches d'aubergine avec du papier absorbant. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, y faire dorer de chaque côté les tranches d'aubergine en 2 ou 3 fois, les retirer de la poêle et les laisser égoutter sur du papier absorbant.
5. Répartir de façon égale le mélange à base de fromage sur les tranches d'aubergine grillées, rouler les tranches, verser la sauce froide dans quatre petites coupelles. Dresser 3 rouleaux d'aubergine et une coupelle de sauce au poivron par personne sur une assiette.



TARTE FINE AUX TOMATES ET A LA MOUTARDE

Ingrédients pour 4 personnes :

1 pâte feuilletée, 3 tomates, 3 oignons épluchés, 1 cuillère à café de sucre, 1 cuillère à café de miel, huile d'olive, 20 g de beurre, 1 morceau de parmesan, quelques feuilles de basilic, fleur de sel et poivre du moulin, 1 cuillère à soupe d'olives vertes dénoyautées, 1 cuillère à soupe de câpres fine à l'huile d'olive

Mode préparatoire :

1. Sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille de silicone, déposer un cercle de pâte feuilletée de 26 cm de diamètre.
2. Laver et tailler les tomates en tranches fines. Déposez-les sur une grille et assaisonnez-les de sucre et sel fin pour que l'eau naturelle s'écoule. Tailler les oignons en lamelles très fines et dans une sauteuse chaude avec un trait d'huile d'olive, déposer le beurre et laissez-le prendre une couleur noisette, puis ajouter les oignons et laisser cuire quelques minutes sur feu doux, assaisonner de sel et une cuillère à café de miel, laisser caraméliser pour qu'ils prennent une couleur dorée.
3. Tailler en fins quartiers les olives vertes et les câpres. Napper la tarte de moutarde à l'aide d'un pinceau, déposer les oignons caramélisés en laissant 2 cm de bords, puis ajouter les tranches de tomate en corolles.
4. Assaisonner avec de l'huile d'olive, déposer les olives. Enfourner 20 minutes à 190°C. A la fin de la cuisson, déposer sur un plat et décorer de capres et de copeaux de parmesan.

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

Nous vous le disions la semaine dernière. Cette période de l'année représente un pic d'activité au jardin.

Le travail de récolte se poursuit en plein champ avec la récolte des pommes de terre en parallèle des oignons ! un outil attelé au tracteur permet d'arracher les pommes de terre qui sont ensuite récoltées en caisse par notre équipe de jardiniers. Nous les stockons ensuite en palox de 400 kilos en chambre froide de façon à pouvoir vous en proposer dans les paniers jusqu'au printemps prochain.

Les plantations de salade en plein champ et dans les serres représentent aussi une activité quasi rituelle toutes les 2 semaines. En ce mardi matin, nous plantons une variété ancienne de laitue romaine dont le nom prête à sourire "les oreilles du diable"



Plantation de salades en plein champ



Récolte de pommes de terre

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).

Depuis la semaine dernière, nous vous reproposerons du pain de la ferme Vandame et du poulet de la ferme de Charles.

CHANTIER PARTICIPATIF - SAMEDI 20 SEPTEMBRE



Nous organisons samedi 20 septembre de 8h30 à 12h un chantier participatif pour la récolte des haricots de Paimpol.

La récolte est entièrement manuelle et votre aide nous serait précieuse pour en proposer à tous.

Pour des raisons d'organisation, nous vous remercions de vous inscrire sur le lien ci-dessous.

[cliquez ici pour vous inscrire](#)

Jardin de Cocagne de Limon

4 rue des Arpentis, 91430 Vauhalla

<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](#)

