



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de rentrée de la semaine du 1 au 5 septembre 2026.

Bonne lecture !

LA COMPOSITION DE VOS PANIERS DE LA SEMAINE (S36)



Petit Panier BIO

- Courgette (1 kg)
- 1 melon jaune
- Aubergines (600g)
- 1 concombre
- 1 salade laitue



Grand Panier BIO

- Courgette (1.5 kg)
- 1 melon jaune
- Aubergines (1kg)
- 1 salade laitue
- 2 concombres

Cette semaine, nous vous proposons dans vos paniers un melon jaune du jardin dont nous sommes très fiers !

Les rendements des tomates sont faibles en cette rentrée et s'explique par les épisodes de canicule à répétition que nous avons traversés cet été. Au delà d'une certaine température, les tomates ne mûrissent pas. Les pieds des tomates sous les serres regorgent de tomates vertes qui tardent à rougir.

La diversification de notre production a des avantages car si les tomates sont à la peine, les récoltes de melon, aubergines et concombres sont au rendez vous.

Bonne dégustation !

LA RECETTE DE LA SEMAINE

SMOOTHIE VERT ENERGISANT



Ingrédients pour 2 personnes :

1/2 concombre, 4 à 8 grandes feuilles de laitue, 1 pomme verte (ou 1 banane pour la texture), le jus d'un demi-citron vert, un peu d'eau fraîche.

Mode préparatoire :

1. Passez tous les ingrédients au blender avec un trait d'eau jusqu'à obtenir une texture fluide et homogène
2. Dégustez immédiatement.

CAKE AUBERGINE ET COURGETTES



Ingrédients pour 6 personnes (1 moule à cake) :

- **Ingrédients** : 1 courgette, 1 petite aubergine, 1 gousse d'ail, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, herbes de Provence, sel, poivre.
- **Appareil à cake** : 150 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 3 œufs bio, 10 cl de lait, 5 cl d'huile d'olive, 70 g de fromage râpé, 100 g de fêta ou fromage de chèvre émietté.

Mode préparatoire :

1. **Préparation des légumes** : Couper la courgette et l'aubergine en petits dés (garder la peau). Les faire revenir à la poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, l'ail haché, sel, poivre et herbes de Provence pendant 10 à 12 minutes à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés. Laisser tiédir.
2. **Préparation de la pâte** : Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, fouetter les œufs avec le lait et les 5 cl d'huile d'olive. Ajouter la farine et la levure, puis mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. **Montage et cuisson** :
4. Incorporer le fromage râpé, les légumes tiédifiés et la fêta émiettée à la pâte. Verser dans un moule à cake huilé ou tapissé de papier cuisson. Enfourner pour 40 à 45 minutes. La pointe d'un couteau doit ressortir sèche.
5. Laisser tiédir 10 minutes avant de démouler. Ce cake se déguste chaud, tiède ou froid avec une salade verte.

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](#)

