



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 8 au 14 septembre avec un point sur l'actualité riche du jardin.

Bonne dégustation à tous !

LA COMPOSITION DE VOS PANIERS

Semaine 37 : 8 au 14 Sept



Petit Panier BIO

- Tomate mixte (1.25 kg)
- Haricot couleur (500g)
- 1 Pastèque ou Melon
- Maïs (500g)
- Céleri branche (250g)
- 1 Aubergine
- 1 bouquet de basilic
- 1 salade



Grand Panier BIO

- Tomate mixte (2 kg)
- Haricot couleur (500g)
- 1 Pastèque ou Melon
- Courgette (1.5kg)
- Celeri - branche (250g)
- 2 Aubergines
- 1 salade
- 1 bouquet de basilic

Nous vous proposons à nouveau un panier généreux qui excède la valeur habituelle de nos paniers. Ce sont les haricots que nous partageons avec vous tous en quantité en plus des tomates et autres trésors !



LA RECETTE DE LA SEMAINE



WOK DE HARICOTS MIXTE ET AUBERGINE

Ingrédients pour 4 personnes :

2 aubergines, 250g d'haricots, 15 g de gingembre, 7 gousses d'ail, 1 cuillère à soupe de miso blanc, 3 cuillères à soupe de sauce soja, du piment d'Espelette ou autre, ½ bouquet de coriandre, graines de sésame

Mode préparatoire :

1. Couper les aubergines en 2 dans la largeur, puis en bâtonnets d'1/2cm. Les mettre dans un grand bol avec le sel, et les laisser égoutter pendant 30 minutes.
2. Pendant ce temps, équeuter les haricots.
3. Faire chauffer un wok à feu moyen fort avec 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol. Y faire revenir les haricots 7-8min en remuant. Les haricots doivent commencer à dorer et à friper. Réserver.

4. Rincer à l'eau froide les aubergines et les sécher à l'aide d'un essuie-tout.
5. Les faire revenir dans le wok avec 1 càs d'huile de tournesol pendant une quinzaine de minutes en remuant régulièrement. Quand elles sont molles, les réserver avec les haricots verts.
6. Hacher très finement l'ail et le gingembre.
7. Dans un petit bol, mélanger le miso et la sauce soja.
8. Verser une nouvelle càs d'huile dans le wok et faire revenir l'ail et le gingembre 2min puis ajouter les aubergines et les haricots.
9. Verser le mélange de miso et de sauce soja et faire revenir à feu moyen-fort encore quelques minutes.
10. Servir avec de la coriandre fraîche hachée et des graines de sésame.



CAKE AU CELERI-BRANCHE AU BACON ET EMMENTAL

Ingrédients pour 6 personnes :

pour l'appareil à cake : 200 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 10cl de lait, 10 cl d'huile d'olive, 3 œufs.

Pour la garniture : 100 g de bacon, 150 g de céleri-branche, 45 g d'emmental râpé, 1 gousse d'ail, quelque brin de coriandre, de l'huile d'olive, sel et poivre du moulin.

Mode préparatoire :

Préparation de la garniture : Laver, sécher et couper le céleri en rondelles, réserver, couper le bacon en lanières, réserver. Peler et émincer l'ail, réserver. Laver, sécher et ciseler la coriandre, réserver. Dans une poêle, faire revenir le céleri branche dans un peu d'huile d'olive. Lorsqu'il est doré, ajouter l'ail, bien mélanger. Incorporer le bacon, puis la coriandre.

Préparation de l'appareil à cake : Préchauffer le four à 200°C., dans le bol d'un mixeur, mettre la farine avec l'huile, la levure, les oeufs, ainsi que le lait et mixer. Verser la pâte dans un saladier, ajouter le céleri-branche, le bacon, puis l'emmental. Au besoin, ajuster l'assaisonnement. Répartir la pâte à cake dans le moule. Enfourner 40 min à 200°C selon les fours. Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau. Sortir le cake du four, laisser tiédir avant de démouler.

L'ACTUALITE DU JARDIN DE LIMON



Samedi 20 septembre - chantier participatif

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](#)

Forum de L'Alimentation Citoyenne



Samedi 27 septembre
11h à 22h

à Versailles
au Tiers-Lieu de l'Ermitage
23, rue de l'Ermitage

**Une alimentation locale, de qualité
pour et avec tous·tes**

Pour les citoyen·nes, par des citoyen·nes

Entrée
libre



Accessible depuis les gares de :

- Versailles Rive Droite : bus 6205 ou 5 min à vélo ou 20 min à pied
- Versailles Château Rive Gauche : bus 6202 ou Express 01
- Versailles Chantiers : bus 6202 ou Express 01

A Arrêt boulevard St Antoine (bus 6205 et Express 01)

B Arrêt Berthier (bus 6202)

Ne pas jeter sur la voie publique

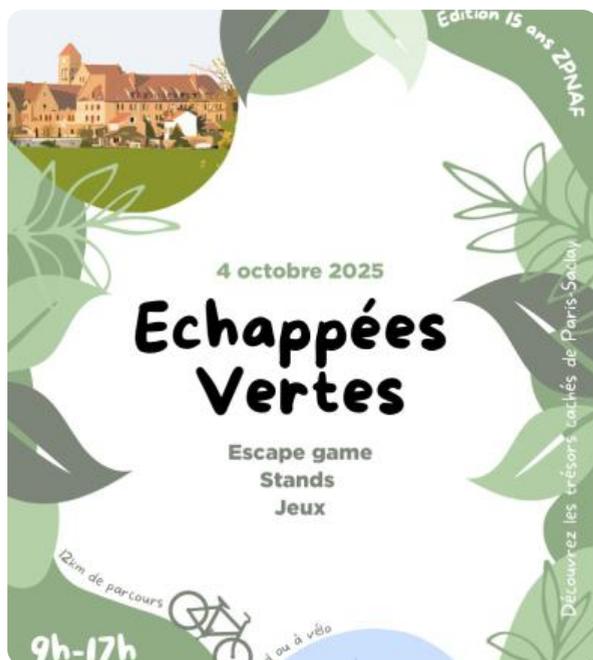
Samedi 27 septembre- Alternatiba à Versailles

Le jardin de Limon participera au forum de l'alimentation organisé par Alternatiba à Versailles, 23 rue de l'ermitage de 11h à 22h le 27 septembre. Vous y êtes les bienvenus.

Un marché paysan, des stands, des activités pour enfants et adultes et des tables rondes vous permettront de rencontrer d'autres citoyen·nes, des agriculteur·ices et des acteur·ices de l'alimentation de nos territoires - épicerie, coopératives, associations, boulangeries, restaurateur·ices, collectivités, etc.

Plusieurs tables rondes seront organisées dont une à 16h30 sur le thème de "l'alimentation pour tous" à laquelle le jardin participera

[cliquez ici pour vous inscrire](#)



ZPNAF - évènement du samedi 4 octobre

Echappées vertes, venez découvrir l'agriculture et le patrimoine local !

Le samedi 4 octobre aura lieu le quatrième escape game sur le plateau de Saclay.

Depuis plus de 10 ans, la Zone de Protection Naturelle Agricole et Forestière du plateau a été mise en place. A pied ou à vélos, vous pourrez découvrir les richesses locales, résoudre l'énigme qui vous conduira à travers château, fermes et Abbaye ou participer aux épreuves sportives tout au long du parcours. Des stands sur la biodiversité, les producteurs locaux, les éco-geste et les solutions de mobilité douce seront également présents.

Le jardin de Limon accueillera une des étapes du parcours

[cliquez ici pour vous inscrire](#)



Recherche d'une vingtaine de couvertures en laines !

La récolte de pomme de terre est bonne avec un rendement qui excède les 20 tonnes par hectare.

Pour améliorer la conservation des pommes de terre, nous recherchons une vingtaine de couvertures que nous mettrons sur les palox de pomme de terre afin d'occulter la lumière.

Vous pouvez les déposer à la boutique !

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](#)

