



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 15 au 20 septembre avec un point sur l'actualité riche du jardin.

Bonne dégustation à tous !

LA COMPOSITION DE VOS PANIERS Semaine 38 : 15 au 20 Sept



Petit Panier BIO

- Tomate mixte (500g)
- Aubergine (600g)
- Poivron (500g)
- 1 Brocoli
- 1 chou pak-choï
- Oignon Jaune (400g)



Grand Panier BIO

- Tomate mixte (500g)
 - Aubergine (1 kg)
 - Poivron (600g)
 - Courgette (1 Kg)
 - 2 choux pak-choï
 - Oignon Jaune (400g)
 - 1 coeur de laitue
-

LA RECETTE DE LA SEMAINE



OMELETTE AU PAK-CHOI

Ingrédients pour 2 personnes :

2 œufs battus, 1 pak-choï coupé en morceaux, 2 champignons coupés en tranches, ½ poivron rouge coupé en morceaux, 1 oignon émincé, sel et poivre, huile pour wok

Mode préparatoire :

1. Dans de l'huile pour wok faire revenir le poivron, l'oignon et les champignons
2. Ajouter ensuite le pak-choï et mélanger aux autres légumes. La pak-choï doit rester un peu ferme
3. Saler et poivrer, puis réserver
4. Cuire une omelette avec les œufs, saler et poivrer
5. Couvrir avec les légumes
6. Plier l'omelette en deux et servir.



SOUPE A LA TOMATE

Ingrédients pour 2 personnes :

500g de tomates bien mûres, 2 dl de bouillon, 1 oignon, 1 gousse d'ail, huile d'olive
sel, poivre, basilic, piment d'Espelette

Mode préparatoire :

1. Emincer l'oignon et l'ail. Couper grossièrement les tomates en morceaux, pelées et épépinées.
2. Dans une casserole, faire chauffer un beau filet d'huile d'olive.
3. Faire revenir l'oignon 2 minutes en remuant, puis ajouter les tomates, l'ail et une pincée de sel.
4. Baisser sur feu moyen, couvrir et laisser réduire 10 minutes en remuant de temps en temps.
5. Ajouter le bouillon, et laisser mijoter encore 15mn à découvert.
6. Avec un mixeur plongeant ou un blender, réduire les tomates en soupe.
7. Rectifier la texture avec un peu de bouillon si nécessaire et l'assaisonnement avec sel et poivre.
8. Servir bien chaud avec du basilic ou du piment d'Espelette, accompagné d'une belle tartine de crottin de chèvre frais !

L'ACTUALITE DU JARDIN



L'accueil au jardin des Maisons de la Solidarité de Massy, Palaiseau et des Ulis

Nous avons reçu ce mardi la visite de l'équipe en charge de l'insertion au sein des maisons de la solidarité (MDS) de Massy, Palaiseau et les Ulis.

Les Maisons de la solidarité jouent un rôle essentiel sur les territoires en offrant des services d'information, d'orientation et d'aide aux personnes en difficulté.

Les MDS du territoire représentent des partenaires de proximité pour le jardin de Limon. Nous pouvons recevoir de la part des MDS des candidatures pour nos offres d'emploi d'ouvriers maraichers et nous appuyer sur leurs compétences pour accompagner nos salariés en parcours.



La protection des cultures en maraîchage biologique

En maraîchage biologique, l'interdiction d'utiliser des produits phytosanitaires pour protéger les cultures des prédateurs conduit à opter pour des approches différentes et vertueuses.

En cette période de l'année, la mouche mineuse peut faire des ravages sur les poireaux. Ce petit insecte de 3mm de long peut provoquer des piqûres de petits points sur les poireaux. La piéride du chou, papillon bien connu des jardiniers, raffolent des feuilles de chou-fleur et de brocoli !

Les **altises** sont de petits coléoptères qui causent des dégâts aux radis et navets par exemple.

Pour se prémunir de leurs attaques, nous couvrons les parcelles de poireaux, choux, navets et radis de voiles anti-insectes. Ces longs draps de 6 mètres de large et 60 mètres de long jouent un rôle essentiel. Les poser sur les cultures est un travail difficile car il convient aussi de bien les fixer afin d'éviter que les voiles s'envolent au premier coup de vent venu.



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 !

AGENDA

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

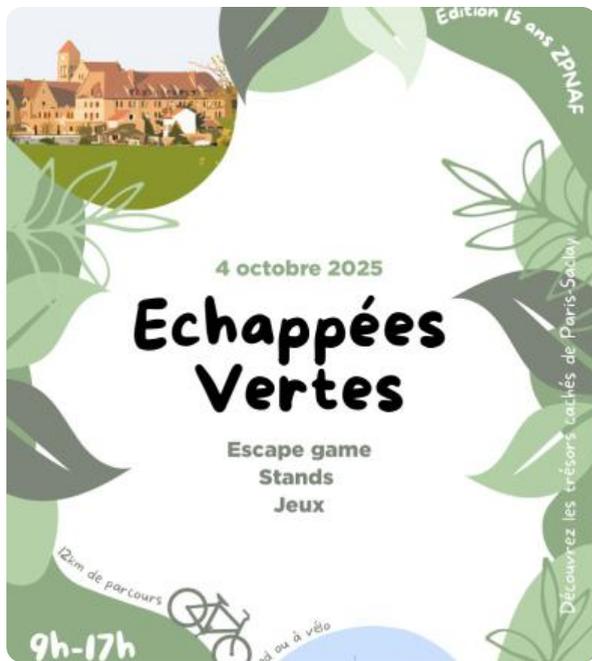
Samedi 27 septembre- Alternatiba à Versailles

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](#)

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](#)

