



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 14 au 19 septembre 2026.

Bonne lecture !

L'ACTUALITE DU JARDIN



L'épopée de la récolte de pomme de terre

Une des actualités de ce mois de Septembre concerne la récolte des pommes de terre en plein champ.

Notre travail consiste à faire face à l'imprévu et à y répondre au mieux de nos capacités. Récolter les pommes de terre représente une épreuve de plus cette année !

En fin d'été, notre machine a été entretenue et remise en état grâce à l'aide de notre ami agriculteur voisin Serge. Malheureusement, une pièce permettant de l'atteler sur le tracteur a cassé. A la volée, serge a accepté de nous prêter son outil que nous avons immédiatement remis en service après les vérifications d'usage.

Lancé avec satisfaction dans la récolte avec un groupe conséquent de jardiniers, notre tracteur a dégagé une fumée anormale du bloc moteur et est tombé en panne!

Nous voilà donc mobiliser pour le réparer en urgence !



Le hangar, carrefour du jardin !

Le hangar agricole représente un véritable carrefour du jardin où cohabitent de multiples activités.

Le hangar, c'est le lieu de rassemblement de toute l'équipe à 8h pour s'échauffer et être informé des ateliers du jour par Julie. Le hangar, c'est le lieu de stockage de l'ensemble de nos légumes dans les chambres froides dédiées. Le hangar, c'est aussi le lieu où les 500 paniers de légumes sont confectionnés chaque semaine et où la boutique est préparée avec soin. Le hangar enfin, c'est lieu d'entreposage des différentes caisses de récolte ainsi que le lieu où nos déchets sont triés.

Aménager le hangar de façon à ce que chacun s'y retrouve au mieux représente un travail de fond depuis plusieurs années. Une nouvelle pierre a été apportée à l'édifice avec la mise en place de signalétique qui indique aussi clairement que possible les emplacements des différents espaces de rangement.

Julie et Pierre Louis ont présenté mardi matin à toute l'équipe le fruit de ce travail !

Renée Delattre-Nion Vauhallan, carrefour du monde



Conversations
avec Sylvain Allemand

SÉRENDIPÉDITIONS

Vendredi 18 septembre 2026 de 17h à 19h

Dans le cadre des Journées Européennes du Patrimoine, le Syndicat d'Initiative de Vauhallan réalise une séance-dédicace du livre de conversations entre Renée Delattre, présidente du SIV et de l'ADER, ancienne maire de Vauhallan et Sylvain Allemand journaliste et éditeur, avec une préface de Martine Debieesse.

Pour en savoir plus, cliquer [ici](#)

LA COMPOSITION DE VOS PANIERS DE LA SEMAINE (S38)



Petit Panier BIO

- Tomate (600g)
- Courgette (750g)
- Aubergine (500g)
- Chou Pak-choi (500g)
- Physalis (50g)
- 1 salade romaine
- 1 bouquet de persil



Grand Panier BIO

- Tomate (600g)
- Courgette (750g)
- Aubergine (500g)
- Chou Pak Choi (1kg)
- 1 salade romaine
- 2 concombres
- Physalis (50g)
- 1 bouquet de persil

Dans vos paniers de cette semaine, nous vous offrons une grande diversité de légumes avec à l'honneur du physalis pour tous!

Nous précisons que la valeur des paniers excède de façon significative le prix contractuel. Nous avons des légumes frais en quantité et qui arrivent de façon précoce étant donné les températures anormalement chaudes. De plus, le prix des légumes a flambé ces dernières semaines. Cette semaine, nous partageons donc avec vous nos richesses dans un contexte de flambée des prix des fruits et légumes. Bonne dégustation !

LA RECETTE DE LA SEMAINE

POÊLÉE DE PAK CHOÏ, COURGETTE ET TOMATE



Ingrédients pour 2 personnes :

tout le pak-choï, 375g de courgettes, 200g de tomates, 2 gousses d'ail, 2 cm de gingembre,

Mode préparatoire :

1. Tailler les courgettes en demi-rondelles fines et couper les tomates en dés. Séparer le blanc du pak-choï de ses feuilles vertes, coupez-le blanc en tronçons.
2. Faire revenir l'ail et le gingembre à feu vif dans un peu d'huile.
3. Ajouter les courgettes et le blanc du pak-choï. Faire sauter .
4. Ajouter les tomates et les feuilles de pak-choï. Arroser de de sauce soja et laisser cuire de plus. Le pak-choï doit rester légèrement croquant.
5. Servir avec du riz jasmin ou des nouilles sautées.

CURRY DOUX AUX COURGETTES, TOMATES ET LAIT DE COCO



Ingrédients pour 2 personnes :

Le reste des courgettes (), les de tomates restantes (ou pour agrémenter). Le reste de feuille de pak-choï, brique de lait de coco (), 1 cuillère à soupe de curry ou de garam masala, 1 oignon, 1 petit morceau de gingembre, sel et poivre

Mode préparatoire :

1. Coupez la courgette en dés, les tomates en morceaux et émincez grossièrement les feuilles de pak-choï. Hachez l'oignon, l'ail et le gingembre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une sauteuse. Faites-y revenir l'oignon, l'ail et le gingembre pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez la poudre de curry directement dans l'huile chaude avec les oignons. Remuez pendant 1 minute pour libérer tous les arômes.
- Ajoutez les dés de courgette et les tomates. Laissez cuire 5 à 7 minutes à feu moyen. Les tomates vont s'effondrer et créer un jus.
- Ajoutez les feuilles de pak-choï. Elles vont fondre très rapidement (comptez 2 minutes).
1. Versez le lait de coco. Salez, poivrez et laissez mijoter à feu doux pendant 5 minutes pour que la sauce épaississe et que les légumes s'imprègnent des saveurs.

Servez ce curry bien chaud avec un simple bol de **riz basmati** ou du **pain naan**.

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](#)

