



# LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

**Chers tous,**

Nous avons le plaisir de vous adresser votre feuille de chou de la semaine du 15 au 17 Janvier. Vous y trouverez de précieux renseignements sur la composition de vos paniers et l'actualité du jardin.

Bonne lecture!

---

## LA COMPOSITION DE VOS PANIERS Semaine 3 : 15 au 17 JANVIER



### Petit Panier BIO

- Pomme de terre Maïwen (800 g)
- Poireau (500 g)
- Carotte couleur (500g)
- Navet Violet (500g)
- Epinard (500g)



### Grand Panier BIO

- Pomme de terre Maïwen (1 Kg)
- Poireau (1.2 Kg)
- Carotte couleur (1 Kg)
- Navet Violet (800g)
- Epinard (500g)

Dans vos paniers de cette semaine, nous vous proposons les traditionnels légumes de conservation d'hiver ainsi que nos magnifiques épinards fraîchement récoltés sous nos serres. Bonne dégustation à vous tous!



---

LES RECETTES DE LA SEMAINE





## CREME DE CAROTTE ET NAVET

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

4 carottes, 4 navets, 20 g beurre, 2 cuillère à soupe crème fraîche, 1 cuillère à café de paprika doux, sel et poivre.

### Mode préparatoire :

1. Pelez les navets et les carottes puis coupez-les en petits cubes.
2. Faites-les cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
3. Mixez vos légumes au blender.
4. Ajoutez un peu d'eau de cuisson de vos légumes pour détendre la purée de légumes et en faire une crème.
5. Ajoutez le beurre, la crème fraîche, du sel, du poivre et mélangez.
6. Versez votre crème dans 4 tasses ou bols et agrémentez d'une pointe de paprika doux.



## DHAL DE LENTILLES CORAIL ET EPINARDS

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

300g de lentilles corail, 2 carottes, 1 oignon, 1 càs d'huile de sésame pour la cuisson, 400 ml de lait de coco en conserve, 200g d'épinards frais, 4 càs de coulis de tomates, 1 càc de tandoori, 1 càs de curry et 200 ml d'eau

### Mode préparatoire:

1. Commencez par éplucher l'oignon et faites-le revenir avec un peu d'huile de sésame jusqu'à ce qu'il soit translucide
2. Ajoutez ensuite les carottes préalablement coupées en rondelles pendant 5 minutes
3. Ajoutez ensuite les lentilles corail, le lait de coco, les épices (curry et tandoori), le coulis de tomates et l'eau puis couvrez pendant 10 minutes
4. Ajoutez ensuite les épinards et laissez mijoter pendant encore 5 minutes et c'est prêt !

---

## "C'EST L'HUMAIN AVANT TOUT QUI ME FAIT ME LEVER LE MATIN"

La fédération nationale des Jardins de Cocagne, le Réseau Cocagne, a souhaité recueillir des témoignages de différents salariés volontaires des jardins sur leur fierté d'appartenance.

Valérie, en tant que Responsable Administratif et Financier au sein du Jardin de Limon, y a participé avec joie. Nous partageons avec vous tous son touchant témoignage.





# L'ACTUALITE DU JARDIN



## Le jardin de Limon à la rencontre du député Européen, Pierre JOUVET

Le 9 Janvier dernier, le jardin de Limon a participé à une réunion auprès du Maire des Ulis, Monsieur Cassan, et le député européen, Pierre Jouvét au côté de la Maison de l'Emploi, de l'Insertion et de la Formation de l'Agglomération Paris - Saclay.

Nous vous le disions. Le modèle économique des structures de l'Insertion par l'Activité Economique, est fragilisé par le contexte politique instable actuel et par des difficultés récentes liées à l'attribution de subventions européennes.

Nous avons saisi l'opportunité de faire part de nos inquiétudes et avons souligné l'importance d'une collaboration de proximité avec nos différents partenaires.



## Les travaux d'hiver au jardin, une actualité riche

En cette période d'accalmie au niveau de l'activité maraîchère, les ateliers d'hiver ont été mis en place. Ils sont nombreux ! Nous avons entamé un atelier de peinture à la fois dans notre lieu de stockage de courges ainsi que dans les espaces de vie ! L'entretien des outils agricoles monopolise aussi une partie de l'équipe pour aborder la nouvelle saison avec confiance

Nous en profitons aussi pour organiser des ateliers en salle auprès de nos jardiniers. Des ateliers sont prévus pour apprendre à lire sa fiche de paie, découvrir le plan de culture du jardin 2025 ou pour partir à la découverte de soi.

Pour faire face au froid, des ateliers cuisine sont aussi proposés à nos jardiniers les lundis. Des soupes sont préparés et partagés avec les collègues au moment de la pause. Tout un programme !

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](#)

Envoyé avec

**Brevo**