



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Après une rentrée marquée par la neige et les vents violents de la semaine dernière, nous pouvons cette semaine vous apporter des éléments de réconfort sur l'activité du jardin.

Tout d'abord, la fréquentation du marché de Noël sur 3 jours, avant la fermeture hivernale, avec les nombreuses animations mises en place, a battu les records tant en termes de fréquentation que de recettes.

Dès la première semaine de janvier, vous avez été particulièrement nombreux à reprendre le chemin du jardin. Si les légumes étaient bien présents sur les étals, les fruits et les autres produits ont rapidement diminué et notre livraison de produits laitiers, prévue vendredi, n'est arrivée que lundi matin. Nous avons rectifié le tir pour vous assurer dès cette semaine des étals bien remplis jusqu'à samedi.

Ce d'autant plus que nous vous attendons nombreux samedi matin pour la plantation de haies que nous organisons avec Terre et Cité. Pour les retardataires, les inscriptions sont encore ouvertes. Nous préparons café d'accueil et soupe réconfortante pour la pause de midi.

LES ACTUALITES DU JARDIN



**CHANTIERS
PARTICIPATIFS**

Chantier Participatif Plantation de haies - Samedi 17 janvier 2026

Nous avons besoin de vous pour planter plus de 300 mètres de longueur de haies sur le jardin samedi 17 janvier 2026 de 9h à 16h !

Le sujet est d'importance. Pour améliorer la résilience du jardin face au dérèglement climatique, nous avons pour projet de planter sur plusieurs années plus de 2000 mètres de haies. Associer des haies et des cultures maraîchères à de nombreux bénéfices car les services rendus par les arbres/arbustes sont multiples.

Nous commencerons le 17 janvier par un café d'accueil à 8h30 puis débuterons l'atelier à 9h. Après un pique-nique partagé où chacun apportera le plat de son choix, nous poursuivrons la plantation jusqu'à 16h.

LA COMPOSITION DE VOS PANIERS

Semaine 3 : 12 au au 17 Janvier 2026



Petit Panier BIO

- Carotte (1kg)
- Poireau (600g)
- Radis Noir (500g)
- Ail (150g)
- Mâche (200g)
- 1 botte de persil



Grand Panier BIO

- Carotte (1kg)
- Poireau (1 kg)
- Radis Noir (600g)
- Courge découpé (1 kg)
- Ail (150g)
- Mâche (250g)
- 1 botte de persil



LA RECETTE DE LA SEMAINE



FLAN DE POIREAU AU TOFU ET FARINE DE POIS CHICHE

Ingrédients pour 4 personnes :

1 gousse d'ail, pelée et hachée finement, 1 oignon pelé et haché finement, 200 g de poireau lavé et coupé en fines lamelles, 1/2 cuillère à café de curry, 1/2 cuillère à café de cannelle, 1 pincée de poivre, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 400 g de tofu égoutté, 100 g de crème végétale au choix, 40 g de farine de pois chiches.

Mode préparatoire :

1. Préchauffer votre four à 180° (th.6).
2. Faire revenir l'ail, l'oignon, le poireau et les épices dans l'huile d'olive, à feu moyen et à découvert pendant 10 minutes, en prenant soin de mélanger régulièrement.
3. Dans un saladier, mélanger au fouet le tofu soyeux avec la crème et la farine.
4. Incorporer les légumes et bien mélanger.
5. Huiler légèrement un petit plat allant au four (18 cm de diamètre) et répartir la préparation.
6. Enfourner 35 minutes. Laisser tiédir avant de servir.

CURRY DE CAROTTE ET POIREAU



Ingrédients pour 4 personnes :

400 ml crème de coco, 350 g poireau, 300 g oignon jaune, 300 g carotte, 350 ml eau, 20 g de pâte de curry ou du curry en poudre, 10 g bouillon de légumes bio en poudre, ail, gingembre

Mode préparatoire :

1. Épluchez et taillez finement tous les légumes. Faites-les revenir dans un wok avec de l'huile d'olive.
2. Une fois qu'ils sont bien dorés, ajoutez l'eau additionnée avec le bouillon de légumes et laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
3. Ajoutez ensuite la crème de coco et assaisonnez selon vos goûts avec de l'ail et du gingembre. Ajoutez le curry.
4. Laissez enfin mijoter pour faire réduire la préparation.
5. Vous devez avoir un curry de légumes crémeux. Arrêtez la cuisson et servez ce curry avec par exemple du riz, du poulet ou du poisson.

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](#)

