



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 29 septembre au 4 octobre avec un point sur l'actualité riche du jardin.

Bonne dégustation à tous !

LA COMPOSITION DE VOS PANIERS

Semaine 40 : 29 Sept au 4 Oct



Petit Panier BIO

- Tomate mixte (800g)
- Fenouil et ses fanes (800g)
- 1 Chou-rave
- 1 Chou-brocoli ou pak-choï
- 1 salade Batavia
- Roquette (100g)
- 1 botte de persil



Grand Panier BIO

- Tomate mixte (1 kg)
- Fenouil et ses fanes (800g)
- 1 Chou-rave
- Haricot vert (350g)
- Courgette (500g)
- 2 Concombres
- 1 salade Batavia
- Roquette (100g)
- 1 botte de persil

Pour ce panier d'automne, nous sommes ravis de vous proposer un panier riche en tomates et légumes de saison.

LA RECETTE DE LA SEMAINE



SALADE DE CHOU RAVE ET FENOUIL AU PECORINO

Ingrédients pour 4 personnes :

1 fenouil, 1 chou-rave, 2 brins de ciboulette, 150g de pecorino, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, poivre noir, sel et 1 citron vert

Mode préparatoire :

1. Coupez le fenouil en 2 et ôtez-en le cœur dur (conservez quelques pluches pour la garniture). Détaillez-le ainsi que le chou rave en fines tranches (à l'aide d'une mandoline). Mélangez-les.
2. Pressez le citron vert.
3. Agrémentez l'huile d'olive de jus de citron vert, de sel et de poivre noir.
4. Versez sur le chou-rave et le fenouil, et laissez mariner 20 min au réfrigérateur.
5. Entre-temps, ciselez les pluches de fenouil et la ciboulette. À l'aide d'un économe, réalisez quelques copeaux de pecorino et garnissez-en la salade. Répartissez les fines herbes par-dessus



PATES AU FANES DE FENOUIL

Ingrédients pour 2 personnes :

Pour la sauce : 6 tiges de de fanes de fenouil d'environ 50cm, sans les bulbes, 150 g de lardons ou 1 tranche de petit-salé, 1 carotte, 1 oignon pas trop gros, 8 anchois, 8 cuillères à soupe de concentré de tomate, 40 cl d'eau.

Mode préparatoire :

1. Pour les pâtes : 500 g de spaghetti moyens, 100 g de Parmesan à râper pour accompagner les pâtes.
2. Trier les tiges tendres du fenouil, écartez les grosses tiges et ne gardez que les plus fines. Rincez les feuilles de fenouil ainsi récupérées.
3. Faites blanchir les tiges de fenouil pendant 2 minutes dans l'eau bouillante. Egouttez-les et réservez.
4. Rincez la carotte et brossez-la. Coupez-la ensuite en petits dés. Faites revenir les dés de carottes avec les lardons pendant 5 minutes, dans une cocotte en fonte.
5. Pendant ce temps, pelez, dégermez et émincez finement l'oignon. Hachez le fenouil refroidi ainsi que les anchois. Gardez l'huile des anchois pour l'ajouter à la sauce !
6. Ajoutez le fenouil et l'oignon dans la cocotte, et faites revenir à couvert pendant 5 min. Ensuite, faire un trou au centre de cette préparation et y mettre à fondre les anchois à l'huile.
7. Préparez le coulis de tomate en délayant le double-concentré dans de l'eau bouillante. Ajoutez dans la cocotte et recouvrez d'eau bouillante sans excès (sinon votre sauce sera une soupe). Salez et poivrez à votre goût (personnellement je ne sale pas avec les lardons et les anchois).
8. Laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes. Retirez le couvercle et laissez cuire encore 15 minutes.
9. Faites cuire des spaghetti moyens. Au moment du service, napper les spaghetti avec la sauce, et les saupoudrer de parmesan râpé.

L'ACTUALITE DU JARDIN



Le jardin de limon au forum de l'alimentation de Versailles

Nous avons participé samedi 27 septembre à un forum de l'alimentation citoyenne organisé par Alternatiba à Versailles. Avec la mobilisation des bénévoles, nous avons tenu un stand bien garni en tartinades, courges et derniers légumes d'été, au milieu de nos amis producteurs locaux. Ce forum, où nous avons retrouvé des associations mobilisées sur ce sujet, a été le lieu de rencontres et d'échanges, notamment autour des tables rondes.



La nouvelle signalétique du jardin

Nous vous présentons en avant-première la nouvelle signalétique du jardin de Limon.

La charte graphique du jardin ainsi que notre engagement en faveur de l'agriculture biologique y sont fièrement mis en avant.

Ces panneaux que nous positionnerons aux abords du site permettront, nous l'espérons, à nos visiteurs de mieux nous identifier, qu'ils soient adhérents, fournisseurs, candidats ou simples curieux !

AGENDA



Fête de la courge du 2 au 4 octobre

Les courges ont été particulièrement réussies cette année !

En plus des traditionnelles courges musquées, butternut ou potimarrons, nous avons cultivé une grande diversité de courges dont les noms sont évocateurs de promesses (ex : Spaghetti, Longue de Nice, Jack O'Lantern, Atlantic Giant...).

Nous mettrons à l'honneur à la boutique !



Echappées Vertes - événement 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](#)



2 nouveaux points de dépôt pour le jardin

Nous débutons avec enthousiasme un partenariat avec le magasin **Biocoop de Jouy-en-Josas** qui, à partir de cette semaine, représentera un nouveau point de dépôt pour le jardin. Il s'agit d'une excellente nouvelle étant donné nos valeurs partagées. Nous en profitons pour remercier l'équipe de Biocoop pour leur confiance ainsi que la Mairie de Jouy-en-Josas pour cette fructueuse mise en relation.

Nous ouvrons également un nouveau point de dépôt à **Toussus-Le-Noble** grâce à nos amis adhérents qui ont tenu avec succès un stand au forum des associations de la ville.

Jardin de Cognac 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](#)

