LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 28 septembre 2026 au 3 octobre.

Bonne lecture !

LA VISITE D'ENTREPRISE, UN TREMPLIN POUR NOS SALARIES

Ce lundi, l'entreprise CFI Technologies située à Lisses a ouvert ses portes à une petite équipe du jardin de Limon.

Il s'agit d'une entreprise familiale dynamique de 100 personnes spécialisée dans l'impression numérique. L'entreprise fait face à des difficultés de recrutements pour des postes de massicotiers et de conducteurs régleur machine.

Yasmine, en tant que chargée d'accompagnement professionnel de notre association a pris contact avec la responsable des ressources humaines de l'entreprise. Une visite dédiée a été organisée en présence de 3 salariés du jardin motivés par ce secteur d'activité.

Tristan, Guillaume et Victor ont ainsi pu découvrir à la fois l'équipe de bureau de CFI Technologies et visiter l'atelier avec son parc de nombreuses machines d'imprimantes numérique de qualité.

Cette rencontre donnera lieu à des possibilités de stages de 2 semaines pour les salariés motivées dans l'objectif de leur permettre de poursuivre l'exploration des lieux avant de peut être saisir les opportunités d'emploi à pourvoir en CDI !



LA COMPOSITION DE VOS PANIERS DE LA SEMAINE (S40)



Petit Panier BIO

- Blette barese (1kg)
- 1Aubergine
- 1 chou-rave
- 1 botte d'oignon nouveau
- 1 salade romaine
- Roquette (100g)



Grand Panier BIO

- Blette Barese (1kg)
- 2 Aubergines
- 1 chou-rave
- 1 botte d'oignon nouveau
- 1 salade romaine
- Roquette (100g)
- Fenouil (250g)
- 1 botte de basilic

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

SCARPACCIA DE BLETTE



Ingrédients pour 4 personnes :

Ingrédients (4 personnes) : 400 g de blettes en conservant surtout le vert et les côtes fines, 1 oignon rouge ou 2 échalotes finement émincées, 100 g de farine de blé (T55 ou T65), 50 g de farine de maïs (ou de semoule fine, pour le croustillant), 50 g de parmesan ou de pecorino râpé, 100 ml d'eau (ajuster selon le jus des légumes), 4 à 5 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge, sel et poivre du moulin.

Mode préparatoire :

1. Préparer les légumes : Lavez soigneusement les blettes. Émincez très finement le vert ainsi que les côtes les plus tendres. Dans un grand saladier, mélangez les blettes et l'oignon émincé avec 1 cuillère à café de sel. Laissez dégorger 20 à 30 minutes. Les légumes vont rendre leur eau de végétation.
1. Former la pâte : Sans égoutter les légumes, ajoutez la farine de blé, la farine de maïs et la moitié du parmesan. Mélangez bien. Versez l'eau progressivement et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à obtenir un appareil liant qui enrobe bien les blettes (la pâte ne doit être ni trop liquide, ni sèche). Saler légèrement et poivrer.
1. Étaler la pâte : Préchauffez le four à 200 °C. Huilez généreusement une grande plaque de cuisson (ou un moule à tarte large). Étalez la préparation en une couche très fine (environ 0,5 à 1 cm

d'épaisseur maximum). Plus elle est fine, plus elle sera croustillante.

1. Finition et cuisson : Saupoudrez le reste de parmesan, un trait de farine de maïs et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfournez pour 30 à 35 minutes jusqu'à ce que la galette soit bien dorée et cassante sur les bords.

SALADE CROQUANTE CHOU-RAVE ET OIGNONS NOUVEAUX CRU



Mode préparatoire :

1. **Préparation :** Épluchez le chou-rave à blanc (retirez bien la peau coriace) et râpez-le finement ou coupez-le en julienne. Émincez finement les oignons nouveaux (blancs et tiges vertes).
2. **Assaisonnement :** Mélangez avec une vinaigrette à base d'huile de sésame (ou d'olive), un filet de jus de citron vert, une pointe de moutarde, du sel, du poivre et quelques graines de sésame torréfiées.

Idéal en entrée fraîche ou en accompagnement d'une grillade.

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

Envoyé avec Brevo