



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 6 au 11 octobre avec un point sur l'actualité du jardin.

Bonne dégustation à tous !

LA COMPOSITION DE VOS PANIERS

Semaine 41 : 6 au 11 Oct



Petit Panier BIO

- Potimarron orange (600g)
- Aubergine (700g)
- Poivron (500g)
- Cresson de jardin (250g)
- 1 Salade
- 1 botte de ciboule



Grand Panier BIO

- Potimarron orange (800g)
- Aubergine (700g)
- Tomate (1 kg)
- Poivron (500g)
- 1 Concombre
- Cresson de jardin (250g)
- 1 Salade
- 1 botte de ciboule

Pour ce panier d'automne, les courges sont à l'honneur avec un potimarron dans tous les paniers.

LA RECETTE DE LA SEMAINE



POTIMARRON FARCI AU QUINOA ET LENTILLES

Ingrédients pour 2 personnes :

1 potimarron, 150 g de quinoa, 150 g de lentilles cuites, 1 oignon, 1 carotte, 60 g de bûche de chèvre, de la ciboulette, sel, poivre, huile d'olive.

Mode préparatoire :

1. Couper le potimarron en deux. Retirer les pépins puis creuser (un peu) chaque moitié avec une cuillère. Conserver dans un petit bol le potimarron retiré.
2. Enfourner les deux moitiés de potimarron en plaçant la peau en haut pendant 45 minutes à 200°.
3. Pendant ce temps, préparer la garniture : rincer le quinoa plusieurs fois à l'eau claire. Placer le quinoa dans une casserole et le recouvrir de 2x son volume d'eau. Le faire cuire pendant 20 minutes.
4. Pendant la cuisson du quinoa, émincer l'oignon, et couper la carotte en petits dés. Couper également la bûche de chèvre en petits morceaux, et ciseler la ciboulette.
5. Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle à feu doux. Y faire revenir l'oignon et les carottes pendant une dizaine de minutes.
6. Puis, ajouter les lentilles et les morceaux de potimarron retirés.
7. Lorsque le quinoa est cuit, l'égoutter et l'ajouter au reste de la préparation sur le feu. Mélanger le tout. Enfin, saler et poivrer.
8. Lorsque le potimarron est cuit à son tour, il ne vous reste plus qu'à ajouter le fromage de chèvre à la préparation farcir les potimarrons, parsemer de ciboulette pour terminer.



LASAGNES AUX AUGERGINES

Ingédients pour 4 personnes :

2 aubergines, 50 g de beurre, 50 g de farine, 50 cl de lait, 2 feuilles de laurier, 1 oignon émincé, 1 boîte de tomates pelées et concassées, 1 branche de thym, 6 à 9 feuilles de lasagne, du gruyère râpé, sel et poivre, du basilic pour la décoration.

Mode préparatoire :

1. Lavez les aubergines et coupez-les en fines lamelles. Faites-les précuire à la vapeur ou à la poêle, dans un filet d'huile d'olive.
2. Pelez et émincez l'oignon, faites-le cuire quelques minutes dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez la tomate, le thym et le laurier, laissez cuire 10 min.
3. Dans une petite casserole, faites fondre le beurre doucement. Incorporez la farine au fouet, mélangez bien et délayez le mélange progressivement avec le lait. Assaisonnez à votre goût.
4. Remuez sans arrêt durant 10 min environ jusqu'à ce que la béchamel épaississe et laissez bouillir 2 min.
5. Nappez le fond d'un plat à gratin de béchamel puis couvrez d'une épaisseur de lasagnes.
6. Superposez ensuite les épaisseurs de sauce tomate, aubergine, béchamel et lasagnes autant de fois que nécessaire pour surmonter vos lasagnes d'une couche de sauces et de légumes.
7. Parsemez de gruyère râpé et faites cuire les lasagnes aux aubergines 30 min à 180°C.
8. Décorez avec des feuilles de basilic.

ÇA NE TIENT PLUS ! LES ASSOCIATIONS SE MOBILISENT LE 11 OCTOBRE



Depuis plusieurs années, la situation du monde associatif se dégrade dangereusement, dans un silence assourdissant. En 15 ans, la part des subventions a baissé de 41% dans le budget des associations. Face à la situation, le Mouvement Associatif lance une mobilisation sans précédent, le 11 octobre.

Les Jardins de Cocagne, à l'image de nombre d'associations, sont sans cesse en train de se battre pour défendre leur modèle, préserver des soutiens publics et maintenir leur activité. Les annonces des derniers gouvernements sur les nécessaires économies à trouver et les rapports publiés récemment (cour des comptes...)... font craindre un nouveau coup de rabot sur le soutien public à nos actions (IAE, MMPT...).

Face à la demande de ses adhérents exsangues, le Mouvement Associatif, auquel la fédération nationale des jardins de cocagne adhère depuis cette année, lance une mobilisation qui démarrera le 11 octobre prochain et que nous vous relayons.

Le samedi 11 octobre de 14h à 17h, un rassemblement est organisé place de la république à Paris. Chacun y est le bienvenu pour soutenir les associations et célébrer leur diversité et leur force d'action.

[Cliquez ici pour en savoir plus](#)

LES COURGES SONT A L'HONNEUR AU JARDIN !

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...).

La semaine dernière, nous avons mis en avant tous ces trésors à l'entrée du jardin pour le plaisir des yeux et aussi pour vous permettre de faire votre choix !

Nous garderons ce décorum jusqu'à la fête d'Halloween le 31 octobre.



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](#)

