LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 12 au 17 Octobre 2026.

Bonne lecture !

ACTUALITE DU JARDIN!



Le 1er séminaire d'équipe à la fondation SILLERY !

Ce lundi 12 Octobre, le jardin a exceptionnellement fermé ses portes pour permettre l'organisation du premier séminaire d'équipe des salariés permanents de l'association !

Cette année a été particulièrement éprouvante avec les épisodes de canicule à répétition complexifiant encore davantage la pratique du maraichage. Le contexte général de baisse de subvention publique avec des incidences concrètes en termes d'effectif de salariés accueillis par la structure nous a aussi particulièrement affecté.

Nous courrons en permanence pour maintenir le bateau à flot au cœur de la tempête. Proposer un espace d'échange au calme dans un lieu inspirant pour sortir de l'agitation permanente, voilà l'objectif de ce premier séminaire!

Nous avons été accueillis chaleureusement par nos amis de la fondation Franco Britannique de Sillery au sein de leur siège situé au milieu d'un magnifique parc boisé à Epinay Sur Orge. Les multiples activités de la fondation en faveur des personnes en situation de handicap et d'exclusion nous ont été présentées. Notre animateur, Gilles, a ensuite brillamment animé la journée avec une série d'exercices ludiques pour renforcer la force du collectif et accompagner nos réflexions sur le devenir rêvé du jardin !

Nous avons joint l'utile à l'agréable en savourant les plats délicieux du restaurant de la fondation tenue par une équipe de salariés en parcours.



L'animation plébiscitée de Bouteilles d'avenir !

La présence de l'association Bouteilles d'Avenirs le jeudi 24 septembre a été très appréciée d'un grand nombre d'adhérents du jardin : beaucoup de questions (et de réponses !), d'échanges et de discussions autour du RE-EMPLOI du verre.

Les caisses de récupération des bocaux et des bouteilles sont toujours à votre disposition à gauche de l'entrée de la boutique. L'association compte sur vous pour respecter les consignes de dépôt car elle ne récupère pas tous les verres. A cet effet, les consignes sont rappelées dans le document joint.

Pour votre information, tous les bocaux en vente à la boutique sont récupérables par Bouteilles d'Avenirs. Attention, ceci n'est pas vrai pour les bouteilles!



Appel à bénévoles

Une vingtaine d'amis bénévoles intervient au jardin de Limon et apporte un solide appui au fonctionnement de l'association.

A titre d'exemple, une équipe de bénévoles participe chaque semaine à la boutique du Jardin pour aider à l'encaissement et/ou à la distribution des paniers.

Le jardin reçoit aussi des sollicitations régulières pour participer à des forums ou des évènements associatifs dans les villes voisines. Nos amis bénévoles, en y prêtant main forte, contribuent au rayonnement du jardin sur le territoire.

Vous souhaitez être bénévole au jardin de Limon? Pour en savoir plus, merci de contacter Anne Faure par email : **president@paris-cocagne.org**

LA COMPOSITION DE VOS PANIERS DE LA SEMAINE (S42)



Petit Panier BIO

- Courge Potimarron (1kg)
- Blette (500g)
- Chou-Kale (500g)
- 1 salade scarole et 1 salade sucrine
- Physalis (50g)



Grand Panier BIO

- Courge Potimarron (1kg)
- Blette (900g)
- Chou-Kale (1 kg)
- Chou Brocoli (500g)
- 1 salade scarole et 1 salade sucrine
- Physalis (50g)

LA RECETTE DE LA SEMAINE

SALADE DE CHOU-KALE MASSEE AU CITRON



Ingrédients pour 2 personnes :

100 g de chou-kale, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra, le jus d'un demi-citron (ou 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre), 1 cuillère à café de moutarde de Dijon, sel et poivre (selon le goût), (Garnitures facultatives : graines de sésame, copeaux de parmesan, dés de pomme ou fruits secs).

Mode préparatoire :

1. Rincez soigneusement les feuilles de chou kale à l'eau froide (avec un peu de vinaigre blanc si nécessaire). Retirez la nervure centrale en la coupant au couteau ou en tirant dessus à la main, puis émincez finement les feuilles.
2. Dans un grand saladier, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre.
3. Ajoutez les lanières de chou-kale dans le saladier. Avec vos mains, massez vigoureusement les feuilles pendant 2 à 3 minutes. Vous verrez le volume diminuer et les feuilles devenir souples, foncées et brillantes.
4. Laissez reposer la salade 15 à 30 minutes au frais pour que les fibres s'imprègnent bien de la vinaigrette.
5. Au moment de servir **:** Parsemez de graines de sésame ou de vos garnitures préférées avant de déguster.

CURRY THAI AU POTIMARRON, BETTES ET COCO



Ingrédients pour 4/6 personnes :

1kg de potimarron, 500g de blettes bio (tiges/côtes + feuilles), 1 oignon jaune ou rouge, 3 gousses d'ail, 3 cm de gingembre frais râpé, le zeste d'un citron vert, 2 cuillères à soupe de pâte de curry (rouge ou jaune selon l'intensité souhaitée) + cuillère à café de curcuma/piment, de lait de coco (1 brique/boîte), 1 cuillère à soupe de sauce soja, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Mode préparatoire :

1. Lavez- bien le potimarron, coupez-le en deux, ôtez les graines, puis taillez-le en dés de 2 cm environ.
2. Les blettes : Séparez les côtes (tiges blanches) des feuilles vertes. Coupez les côtes en petits tronçons d'environ1 cm (cuisson plus longue). Hachez grossièrement les feuilles vertes (cuisson rapide).
3. Émincez l'oignon, hachez l'ail, râpez le gingembre et ajoutez le jus de citron avec le plat d'un couteau.
4. Faire rissoler la base : Dans une grande cocotte ou une sauteuse, faites chauffer l'huile. Ajoutez l'oignon, l'ail, le gingembre. Faites revenir à feu moyen pendant 3 minutes.
5. Torréfier les épices : Ajoutez la pâte de curry (ou le curry en poudre) et mélangez bien pendant 1 minute jusqu'à ce que les arômes se libèrent.
6. Mettre les légumes à cuire : ajoutez les cubes de potimarron et les côtes de blettes tranchées. Mélangez pour bien les enrober d'épices pendant 2 minutes. Versez le lait de coco et environ 150 ml d'eau (ou de bouillon de légumes).
7. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 à 18 minutes (jusqu'à ce que le potimarron soit tendre.

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