



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 20 au 25 octobre avec un point sur l'actualité du jardin.

Nous vous informons du nouveau partenariat que nous montons avec Poiscaille pour vous proposer à la boutique un casier de fruit de mer frais, durable et éthique !

Bonne dégustation à tous !

LA COMPOSITION DE VOS PANIERS

Semaine 43 : 20 au 25 Oct



Petit Panier BIO

- 1 potimarron orange
- Oignon jaune (500g)
- Poivron vert (700g)
- 1 botte de cresson
- Roquette (150g)



Grand Panier BIO

- 1 potimarron orange
- 1 chou-fleur
- Oignon jaune (500g)
- Tomate (1 kg)
- Poivron vert (700g)
- 1 botte de cresson
- Roquette (150g)

LA RECETTE DE LA SEMAINE



VELOUTE DE POTIMARRON CREMEUX

Ingrédients pour 4 personnes :

1 potimarron de taille moyenne (environ 800 g), épépiné et coupé en morceaux, 1 oignon, grossièrement haché, 2 gousses d'ail hachées, 700 ml bouillon de légumes, 200 ml lait de coco ou crème, 2 cuillères à soupe huile d'olive, sel et poivre, 1 pincée de muscade, 2 cuillères à soupe de graines de courge grillées, 4 cuillères à soupe de crème fraîche pour servir, un peu de persil frais pour la garniture.

Mode préparatoire :

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole et faites revenir l'oignon et l'ail hachés jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les morceaux de potimarron et faites-les revenir

- brèvement pour développer un léger goût rôti.
2. Ajoutez le bouillon de légumes et portez le tout à ébullition. Laissez mijoter le potimarron à feu moyen pendant environ 15-20 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Utilisez un mixeur plongeant ou un blender pour mixer la soupe jusqu'à ce qu'elle soit lisse
 3. Incorporez le lait de coco ou la crème et assaisonnez la soupe avec du sel, du poivre et de la muscade. Laissez la soupe mijoter brièvement.
 4. Pour servir, répartissez la soupe dans des bols, ajoutez une cuillerée de crème fraîche au centre et saupoudrez de graines de courge grillées. Garnissez de persil frais.



CHEESECAKE AU POTIMARRON ET AUX EPICES

Ingrédients pour 8 personnes :

- Pour le biscuit : 150 g de spéculos, 50 g de beurre doux, 50 g de noix, 50 g de cassonnade.
- Pour la préparation au fromage : 200 g de purée de potimarron (potimarron coupé en cubes et cuit à la vapeur 10 minutes) 250 g de ricotta, 50 g de Carré frais, 3 œufs, 75 g de sucre en poudre, 1 cuillère à soupe de Maïzena, 1/3 cuillère à café de chaque épice : gingembre moulu, cannelle, muscade râpée

Mode préparatoire :

1. Préparer le biscuit. Mixer (dans un robot avec couteau) les biscuits, le beurre fondu, les noix et le sucre. On obtient une préparation très sableuse. Verser dans un moule chemisé de papier sulfurisé. Tasser les miettes sur le fond et les parois à l'aide d'un verre, en appuyant bien. Mettre au congélateur le temps de préparer la garniture au fromage.
2. Préparer la garniture. Préchauffer le four à 160°C (thermostat 5-6). Dans le bol du robot, mettre tous les ingrédients et mixer jusqu'à obtenir une préparation lisse. Verser sur le fond biscuité. Cuire 40 à 50 minutes jusqu'à ce que la garniture ait prise. Laisser refroidir dans le four. Mettre au réfrigérateur pour 24 heures. Démouler avant de servir.

ENEZ CHERCHER VOTRE CASIER DE FRUIT DE MER AU JARDIN DE LIMON AVEC POISCAILLE

Le jardin de Limon est fier de vous informer de son nouveau partenariat avec **Poiscaille**.

Poiscaille, c'est la version marine de votre panier de légumes. Il s'agit d'un casier de la mer composé de poissons, de coquillages, de crustacés ou d'un mélange de saison. Chaque casier est pêché durablement et est composé de produits ultra frais :

- Pêches 100% françaises
- Préservation des fonds marins avec des techniques de pêches douces (pas de chalut)
- Pêcheurs mieux rémunérés : les pêcheurs sont payés 20% au dessus des prix du reste de la filière
- 72h max entre la mer et votre assiette contre 8 à 10 jours dans la grande distribution.

A partir du vendredi 7 novembre, le jardin de Limon devient un point de dépôt des casiers Poiscaille et vous pourrez récupérer votre casier le vendredi et le samedi pendant les horaires d'ouverture de la boutique.

Comment cela fonctionne t-il ?

- Vous créez votre compte sur le site poiscaille
- Vous sélectionnez votre casier, le point de dépôt du jardin de limon et la date à laquelle vous souhaitez récupérer votre casier
- Vous récupérer votre casier à la boutique du jardin là où vous récupérez d'ordinaire votre panier
- Le règlement de votre casier se fait directement sur le site de Poiscaille et ne passe pas par le jardin de Limon

Pour vous encourager à l'essai, Poiscaille vous offre un bon d'achat de 10€ sur votre premier casier avec le code ci-dessous.

Pour en savoir plus, cliquez ici



La version marine du panier de légumes, débarque en magasin !

 Frais  Durable  Ethique





La version marine du panier de légumes, débarque en magasin !

 Frais  Durable  Ethique





10€ offerts sur votre premier Casier de la mer avec le code :

JDCLIMON10

Abonnez-vous sur www.poiscaille.fr

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](#)

