



# LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

**Chers tous,**

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 27 octobre avec un point sur l'actualité du jardin.

Nous en profitons aussi pour vous informer que la boutique sera exceptionnellement fermée samedi 1er novembre en raison de la Toussaint.

Bonne dégustation à tous !

---

## LA COMPOSITION DE VOS PANIERS Semaine 44 : 27 Oct au 1er Novembre



### Petit Panier BIO

- Carotte (800g)
- Blette (500g)
- 1 petit chou fleur
- 2 bottes de radis
- 2 salades



### Grand Panier BIO

- Carotte (800g)
- Blette (1 kg)
- 1 botte de radis
- Brocoli (800g)
- Tomate (1 kg)
- 2 salades

---

## LA RECETTE DE LA SEMAINE



# CLAFOUTIS DE BLETTE ET CAROTTE

## Ingrédients pour 4 personnes :

4 feuilles de blettes, 300 g de carotte, 1 oignon, 1 cuillère à café de noix de muscade, 3 gousses d'ail, sel et poivre, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 3 œufs, 1/2 de lait, 3 cuillères à soupe de fécule de maïs, 1 cuillère à soupe de sauce soja, 50 g de fromage bleu, 1 cuillère à soupe de sésame.

## Mode préparatoire :

1. Peler les carottes et les détailler en petits cubes. Éplucher l'ail. Laver les blettes, découper les tiges en tronçons et la partie verte en lanières. Éplucher et émincer l'oignon en tranches fines.
2. Dans un wok, faire chauffer l'huile et ajouter l'oignon puis les cubes de carottes, la noix de muscade râpée et l'ail pressé.
3. Faire revenir pendant 5 minutes puis ajouter les tronçons de blettes et continuer la cuisson pendant 5 minutes.
4. Ajouter enfin les lanières de vert, saler et poivrer et cuire encore un peu.
5. Dans un saladier, battre les œufs, ajouter la maïzena, mélanger puis verser le lait et la sauce soja.
6. Huiler un moule à gratin, y déposer les légumes et répartir à la surface des petits cubes de bleu. Recouvrir avec le mélange d'œufs et lait. Pour finir parsemer de graines de sésame.
7. Faire cuire environ 30 minutes Th 6 (180°C).



## WRAPS DE CAROTTES

**Ingrédients pour 2 personnes :** 2 carottes, 2 œufs, sel, poivre, ciboulette, ail semoule, 40 g de mozzarella râpée, des feuilles de salade, du poulet émincés, du fromage à tartiner.

**Mode préparatoire :**

1. Préparation des wraps de carottes

2. Râpez deux carottes. Ajoutez deux œufs, de l'ail semoule, de la ciboulette, du sel, du poivre, 40 grammes de mozzarella râpée et mélangez.
3. Formez des galettes. Enfournez pour 15 minutes de cuisson à 180°C.
4. Garnissez de fromage frais, de poulet émincé, et de salade.

## 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](http://www.poiscaille.fr)

<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](#)

