



# LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

**Chers tous,**

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 10 novembre avec un point sur l'actualité du jardin.

Bonne dégustation à tous !

---

## LA COMPOSITION DE VOS PANIERS

### Semaine 46 : 10 au 15 novembre



#### Petit Panier BIO

- Carotte orange (800 g)
- Poireau (800g)
- Navet violet (800g)
- 1 salade
- 1 botte de radis rose
- 200g de céleri branche OFFERT



#### Grand Panier BIO

- Carotte orange (800 g)
- Poireau (800g)
- Navet violet (800g)
- Roquette (250g)
- Chou-fleur ou brocoli (2kg)
- 200g de céleri branche OFFERT

Cette semaine, dans vos paniers, nous vous proposons un beau panier d'automne. Nous partageons avec vous nos richesses en vous offrant 200g de céleri branche. Bonne dégustation !

---

## LA RECETTE DE LA SEMAINE



### SOUPE A LA CAROTTE ET OIGNON

**Ingrédients pour 4 personnes :**

30 ml d'huile d'olive, 1 oignon blanc émincé, 2 branches de céleri coupées en dés, 200 g de champignons de Paris tranchés, 150 g de carotte en spirales ou coupées en julienne, 2 gousses d'ail hachées, 1 l d'eau, 1 cébette émincée.

**Mode préparatoire :**

1. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Ajouter l'oignon et cuire jusqu'à ce qu'il ramollisse, 5 à 7 minutes.
2. Ajouter le céleri, les champignons, les carottes, l'ail, l'eau, saler, poivrer, porter à ébullition, baisser le feu, cuire 5 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient légèrement tendres.
3. Ajouter la cébette, laisser cuire encore 1 minutes, puis répartir dans des bols et servir.



## TARTIFLETTE POIREAU NAVET SANS FECULENTS

**Ingrédients pour 6 personnes :** 500g de navets, 500g de blancs de poireaux, 5 tranches de lard fumé, 1 échalote, 1 oignon, 5 gousses d'ail, 20 cl de vin blanc, 200 g de crème fraîche, 1 reblochon, 2 cuillères à soupe de persil, de l'huile d'olive, sel et poivre.

### Mode préparatoire :

1. Eplucher les légumes puis les laver à l'eau fraîche. Les essuyer.
2. Huiler un plat à gratin.
3. Découper les navets en fines tranches et les poireaux en tronçons.
4. Eplucher l'ail, l'oignon et l'échalote puis les émincer. Hacher finement le persil préalablement lavé et essuyé.
5. Découper le lard fumé.
6. Émincer l'oignon et le mettre à revenir dans une poêle bien chaude, avec l'huile, le lard fumé environ 5 min en mélangeant.
7. Dans un saladier, mélanger la crème fraîche, le vin blanc. Saler et poivrer.
8. Faire plusieurs couches légumes/oignons-lard/crème dans le plat à gratin.
9. Couper le reblochon en deux horizontalement puis déposer les deux moitiés sur la tartiflette.
10. Enfourner dans un four préchauffé à 200°C pendant 30 minutes. Vérifier que les navets soient bien cuits avec la pointe d'un couteau



## L'ACTUALITE DU JARDIN



### Renouvellement des abonnements

Avec la fin d'année qui approche, nous vous rappelons que vos contrats d'abonnement boutique/paniers/pains/oeufs sont renouvelés par tacite reconduction chaque année sauf dénonciation de votre part d'ici le 13 décembre 2025. Pour toute question à ce sujet, n'hésitez pas à contacter directement Christine par email: [jardindecocagnedelimon@paris-cocagne.org](mailto:jardindecocagnedelimon@paris-cocagne.org)



### Les récoltes au plein champ

Le travail dans les champs en ce moment consiste à réaliser les récoltes des légumes de conservation avant Noël de façon à les stocker en chambre froide dans des palox adaptés de 500 kilos. Les légumes des palox seront ensuite lavés, triés avant d'être mis dans vos paniers jusqu'au printemps prochain.

Carottes, navets, radis d'hiver, céleri ravi font partie des légumes donc que les équipes de jardiniers récoltent non sans effort !



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

 Frais

 Durable

 Ethique



### Votre casier de fruits de mer avec Poiscaille au jardin

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 (de 15h à 19h le vendredi et de 9h à 12h le samedi)

Pour en savoir plus, cliquez ici

## 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](#)

