



# LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

**Chers tous,**

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 17 novembre avec un point sur l'actualité du jardin.

Bonne dégustation à tous !

---

## LA COMPOSITION DE VOS PANIERS

### Semaine 47 : 17 au 22 novembre



#### Petit Panier BIO

- Pomme de terre désiré (1 kg)
- Epinard (400g)
- Oignon rose (400g)
- Chou de Bruxelles (300g ou 400g)\*
- 1 salade
- mâche (100g)
- Physalis\*



#### Grand Panier BIO

- Pomme de terre désiré (1 kg)
- Epinard (800g)
- Oignon rose (1 kg)
- Chou de Bruxelles (500g ou 600g)
- 1 salade
- mâche (200g)
- Physalis\*
- 1 bouquet d'origan offert

Cette semaine, dans vos paniers, nous vous proposons un beau panier d'automne avec des subtilités quant à sa composition.

\* Dans le cadre de notre souhait de diversifier nos cultures, nous avons cultivé du coqueret du Pérou, appelé aussi Physalis. Il s'agit d'une plante fruitière originaire d'Amérique du Sud. Son fruit jaune orange est contenu dans une sorte de sac parcheminé de couleur ambrée. La récolte est longue et difficile. Nous n'avons pas pu obtenir la quantité suffisante pour en mettre dans l'ensemble des paniers.

Nous avons donc décidé d'en mettre dans tous les paniers livrés sur les points de dépôts. Pour ceux d'entre vous qui récupérez votre panier au jardin, vous en trouverez à la boutique. A défaut de physalis dans vos paniers, nous avons augmenté la quantité de choux de Bruxelles dans vos paniers de 100g. Merci de votre compréhension !

## Récolte de physalis au jardin



---

## LA RECETTE DE LA SEMAINE



## QUICHE AUX CHOUX DE BRUXELLES & EPINARD

### Ingrédients pour 4 personnes :

1 pâte feuilletée, 200 g de chou de Bruxelles, 150 g de pousses d'épinard, 1 buchette de fromage de chèvre, 1 oignon, 3 œufs, 200 ml de crème fraîche, huile d'olive, sel et poivre

### Mode préparatoire :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Étalez la pâte à tarte sur un plan de travail fariné, puis placez-la dans un moule à tarte préalablement beurré et fariné. Piquez le fond de tarte avec une fourchette et réservez.
3. Émincez finement l'oignon. Dans une poêle, faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
4. Faites blanchir les choux de Bruxelles coupés en quartier 3 à 5 minutes dans une casserole.
5. Puis ajoutez-les dans la poêle avec l'oignon. Quand ils commencent à dorer, ajoutez les pousses d'épinards.
6. Répartissez les épinards, les choux de Bruxelles et l'oignon sur le fond de tarte.
7. Dans un bol à part, battez les œufs avec la crème fraîche et assaisonnez avec au goût.
8. Versez la préparation sur la garniture dans le moule à tarte.
9. Placez les tranches de fromage de chèvre sur la quiche. Enfournes pour environ 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que la quiche soit dorée et que la garniture soit prise.



## FEUILLETE EPINARD FORME D'AMBERT

**Ingédients pour 6 personnes :** 250 g de Fourme d'Ambert, 150 g de pousses d'épinard, 150 g de ricotta, 125 g de feuilles de pâte filo, 100 g de beurre fondu, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 oignons cébette, 1 œuf, poivre et sel

**Mode préparatoire :**

1. Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
  2. Lavez et hachez grossièrement les pousses d'épinard. Faites-les revenir rapidement dans une poêle avec de l'huile d'olive.
  3. Découpez les oignons cébette en rondelles.
  4. Dans un saladier, mélangez la Fourme d'Ambert émiettée avec la ricotta, l'œuf, les épinards cuits et les oignons cébette. Salez et poivrez.
  5. Préparez la base de la tarte en superposant 7 à 8 feuilles de pâte filo arrosées généreusement de beurre fondu.
  6. Placez ensuite la base de pâte filo dans un moule à manqué de 20 cm de diamètre.
  7. Versez la garniture à la Fourme d'Ambert et aux épinards sur le fond de pâte filo.
  8. Rabattez les feuilles de filo qui dépassent vers l'intérieur de la tarte de façon à former un petit bord.
  9. Badigeonnez les bords de pâte avec reste de beurre fondu.
  10. Enfournez pendant 30 minutes. À la sortie du four, laissez refroidir légèrement.
-



# 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)



## La force du bénévolat au jardin

Vendredi 14 novembre, nous avons rassemblé autour d'un repas partagé les bénévoles qui viennent régulièrement donner de leur temps pour les activités de l'association : boutique à la ferme, cours de français, ateliers maraîchage, ateliers apiculture. Nous avons accueilli aussi avec plaisir deux étudiantes d'AgroParisTech qui logent au co-living étudiants de l'abbaye de Limon et qui souhaitaient s'intégrer dans l'équipe de bénévoles.

Nous avons échangé sur les réalisations de 2025 et les nombreux projets de 2026, avec un premier rendez-vous le samedi 17 janvier 2026 pour une nouvelle plantation de haies.



## 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](#)

