LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 16 au 21 Novembre 2026.

Bonne lecture !

UN MERCREDI ORDINAIRE AU JARDIN DE LIMON !

Que se passe t-il au jardin de Limon en ce mercredi 18 novembre ?

Après un échauffement à 8h dans le hangar, c'est Olivier qui a présenté à l'ensemble de l'équipe les ateliers du jour.

L'accent est mis comme chaque mercredi sur la réalisation des paniers dont la livraison sera menée le jour même auprès d'une dizaine de points de dépôts. En parallèle, une équipe de maraichers intervient en plein champ sur la récolte des radis d'hiver. Un binone expert de l'élevage, quant à lui, débute la journée en nourrissant nos amis les poules avant d'effectuer les récoltes de légumes frais nécessaires pour la boutique de cette semaine. En ce mercredi, nos amis bénévoles d'Igny Vallée comestible nous rendent visite pour prendre soin de nos ruches et nourrir les abeilles afin qu'elles puissent traverser au mieux l'hiver.

La journée est aussi marquée par une riche activité en termes d'accompagnement social et professionnel. Un cours informatique de 2 heures est dispensé par nos amis d'Orange Solidarité. Des RDV individuels sont aussi réalisés par Yasmine et Marie avec de nouvelles recrues qui rejoindront nos effectifs d'ici la semaine prochaine et avec nos salariés déjà en poste pour avancer sur leurs projets respectifs. Entre 2 rendez-vous, un temps est consacré à la préparation d'une réunion importante prévue d'ici 2 semaines en présence de nos partenaires sociaux pou présenter notre bilan de l'année en termes de recrutement, formation , stages en entreprise et sorties vers l'emploi !





LA COMPOSITION DE VOS PANIERS DE LA SEMAINE (S47)



Petit Panier BIO

- Pomme de terre (1 kg)
- Courge (400g)
- Oignon rouge (400g)
- 1 salade scarole
- Celeri branche (200g)
- 1 botte de radis
- 1 bouquet de persil



Grand Panier BIO

- Pomme de terre (1 kg)
- Courge (1 kg)
- Oignon rouge (1 kg)
- 1 salade scarole
- Celeri branche (300g)
- 2 bottes de radis
- 1 bouquet de persil

LES RECETTE DE LA SEMAINE



Voici plusieurs idées de recettes adaptées à la composition de vos paniers de cette semaine :

1. Velouté de courge, pomme de terre et céleri 🍲 *Réconfort*

- **Ingrédients** : 400 g de courge, 300 g de pommes de terre, 100 g de céleri branche (avec ses feuilles), ½ oignon rouge, 1 litre d'eau ou de bouillon, 20 g de beurre ou 20 ml de crème, sel, poivre, muscade.
- **Préparation** : épluchez la courge et les pommes de terre, puis coupez-les en dés. Émincez l'oignon et le céleri, puis faites-les revenir 5 min dans le beurre. Ajoutez les légumes et le bouillon, et laissez cuire 25 min. Mixez et assaisonnez. Servez avec quelques feuilles de céleri ciselées.

2. Pommes de terre Azilis sautées à l'oignon rouge et au persil 🥔 *Express*

- **Ingrédients** : 700 g de pommes de terre Azilis, ½ oignon rouge, 1 botte de persil, 1 gousse d'ail, 30 ml d'huile d'olive, sel, poivre.

- **Préparation** : la chair ferme de l'Azilis tient bien à la cuisson. Coupez les pommes de terre en dés sans les éplucher et faites-les cuire 20 min à la poêle, à feu moyen, en remuant. Ajoutez l'oignon émincé 5 min avant la fin. Hors du feu, parsemez de persil et d'ail hachés.

3. **Salade de scarole, céleri croquant et radis** 🥗 *Crue*
   - **Ingrédients** : ½ scarole (le cœur, plus tendre), 100 g de céleri branche, 1 botte de radis, une poignée de noix, 15 g de moutarde, 15 ml de vinaigre, 45 ml d'huile.
   - **Préparation** : ciselez la scarole, émincez finement le céleri et coupez les radis en rondelles. Ajoutez la vinaigrette moutardée et parsemez de noix concassées.
4. **Scarole poêlée à l'ail et à l'oignon rouge** 🔥 *Cuite*
   - **Ingrédients** : ½ scarole (les feuilles extérieures), ½ oignon rouge, 2 gousses d'ail, 30 ml d'huile d'olive, 30 g de raisins secs ou une poignée de noix, ½ citron, sel, poivre.
   - **Préparation** : lavez les feuilles et coupez-les en lanières. Faites revenir l'oignon émincé et l'ail dans l'huile pendant 3 min, puis ajoutez la scarole. Laissez-la tomber 5 à 8 min à feu moyen en remuant. Ajoutez les raisins ou les noix, assaisonnez et finissez avec un filet de citron. Servez en accompagnement ou mélangée à des pâtes.

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