



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 19 au 24 janvier avec un point sur l'actualité du jardin.

Bonne lecture !

LES ACTUALITES DU JARDIN

PLANTATION REUSSIE DE LA HAIE - SAMEDI 17 JANVIER

Nous étions une trentaine à nous réunir au jardin samedi dernier pour planter une magnifique haie de plus de 300 mètres en bordure d'une de nos parcelles.

Amis bénévoles, administrateurs, jardiniers, encadrants maraichers, étudiants d'AgroParisTech et nos amis voisins de l'abbaye de Limon ont répondu à l'appel et nous les en remercions chaleureusement !

Après un café d'accueil à 8h30, nous nous sommes rassemblés dans le hangar pour un échange autour des enjeux de la journée. Nos amis de l'association Terre et Cité sont intervenus pour présenter les essences des arbres à planter et nous ont aidé à piloter ensuite l'atelier sur le terrain.

Plus de 700 arbres ont été plantés dans la joie. Les enjeux étaient multiples. Cette haie permettra de briser le vent d'ouest et ainsi de favoriser une meilleure qualité d'irrigation. Elle permettra aussi d'attirer les insectes pollinisateurs et les auxiliaires de culture si nécessaires au maraîchage. Enfin, le site sera embelli par notre travail collectif !



AJUSTEMENT DES PRIX DU PAIN DE LA FERME VANDAME

Nos amis de la ferme Vandame viennent de nous informer de l'évolution des prix du pain. Les prix n'avaient pas augmenté malgré l'inflation galopante et nous comprenons bien entendu qu'un ajustement soit nécessaire pour faire face à l'augmentation de leurs charges.

Nous répercutons aussi cette augmentation d'environ 6% aussi bien pour les pains à la boutique en abonnement ou sans abonnement.

Nous en profitons pour vous rappeler sur le pain en abonnement au jardin est proposé avec une remise de 15% par rapport au prix sans abonnement.



LA COMPOSITION DE VOS PANIERS

Semaine 4 : 19 au 24 janvier 2026



Petit Panier BIO

- Pomme de Terre (1kg)
- Oignons rouge (500g)
- 1 chou-vert
- 1 céleri-rave
- Epinard (500g)



Grand Panier BIO

- Pomme de Terre (1.5 kg)
- Oignons rouge (1 kg)
- 1 chou-vert
- 1 céleri-rave
- Epinard (500g)
- Roquette (100g)
- 1 bouquet de coriandre

LA RECETTE DE LA SEMAINE



PARMENTIER DE CELERI-RAVE

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la purée de céleri-rave : 2 grosses pommes de terre, 1/4 de céleri rave, sel, poivre, noix de muscade, 1 belle poignée de parmesan râpé.

Pour la Bolognaise : 1 échalote, 1 gousse d'ail, 3 saucisses, 3 steaks hachés, 200 ml de sauce tomate, huile d'olive, herbe de Provence, poivre, chapelure, copeaux de beurre.

Mode préparatoire :

Pour la purée :

1. Peler et couper en morceaux le céleri rave et les pommes de terre.
2. Puis les faire cuire séparément dans 2 casseroles d'eau, jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Le céleri rave met plus de temps à cuire que les pommes de terre.
3. Quand les légumes sont cuits, les égoutter. Mixer avec un mixeur plongeant le céleri et écraser avec un presse purée ou une fourchette les pommes de terre. Puis mélanger les 2 purées.
4. Ajouter une noix de beurre dans la purée, du parmesan râpé, noix de muscade, sel et poivre. Puis mélanger et réserver de côté.

Pour la Bolognaise :

1. Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, faire revenir l'échalote et l'ail hachée. Lorsqu'ils commencent à dorer, rajouter les steaks hachés et les saucisses dont vous aurez retiré le boyau. Écraser le tout afin d'avoir un mélange de viande hachée.
2. Lorsque les viandes sont cuites, ajouter la sauce tomate, le poivre et les herbes de Provence. Puis laisser mijoter 5 à 10 minutes.
3. Dressage : Dans un plat à gratin, verser la bolognaise, puis par-dessus la purée de céleri. Parsemer de chapelure. Puis déposer sur le dessus des copeaux de beurre.
4. Enfourner 40 min à 180°C, il faut que le parmentier soit légèrement gratiner.

FRITTATA AU CHOU-VERT



Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de chou-vert, 1 gousse d'ail, 1 oignon rouge, 6 oeufs 100 g de parmesan râpé, 1 cuillère à soupe de ricotta, 1 cuillère à café d'herbes de Provence, quelques pétales de tomate séchée, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Mode préparatoire :

1. Enlevez la partie dure des feuilles de chou, puis émincez les feuilles en lamelles. Pelez la gousse d'ail et l'oignon, puis émincez-les finement.
2. Dans un saladier, battez les œufs en omelette, puis ajoutez le parmesan, la ricotta, les herbes de Provence, salez et poivrez au moulin.
3. Préchauffez le four à 180°/th.6. Dans une poêle allant au four, faites revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive pendant 5 mn, puis ajoutez le chou-vert et les pétales de tomate séchée, prolongez la cuisson de 5 mn. Versez ensuite la préparation aux œufs, mélangez délicatement et enfournez 15 mn.

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](#)

