



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre dernière feuille de chou de l'année.

Nous vous rappelons que le jardin fermera ses portes pendant les vacances de Noël du samedi 20 décembre inclus au dimanche 4 Janvier 2026.

La boutique sera donc ouverte cette semaine le jeudi et vendredi aux horaires habituels.

Nous vous souhaitons d'excellentes fêtes de fin d'année et vous remercions de votre visite à l'occasion du marché de Noël de la semaine dernière.

LES ACTUALITES DU JARDIN

**Appel aux
dons**
MERCI

Appel aux dons, nous avons besoin de vous !

L'année 2025 a été une belle année en termes de production et de réalisation sociale dans nos objectifs d'insertion professionnelle. Elle a été cependant assombrie par la perte de concours financiers et l'anticipation de subventions publique en réduction.

Nous tentons de maintenir l'association en état de marche, avec des équipes suffisantes et des programmes de solidarité conservé malgré les défections. C'est pourquoi nous faisons, cette année encore, appel à votre générosité.

En donnant à l'association Paris Cocagne qui porte l'atelier chantier d'insertion (ACI) « Jardin de Cocagne de Limon », vous nous permettrez de pérenniser les actions du jardin de limon et notamment son dispositif des paniers solidaires.

Nous vous rappelons que vos dons, réalisés avant le 31 décembre 2025, sont déductibles

[Cliquez ici pour réaliser un don](#)



**CHANTIERS
PARTICIPATIFS**

Chantier Participatif Plantation de haies - Samedi 17 janvier 2026

Nous avons besoin de vous pour planter plus de 300 mètres de longueur de haies sur le jardin samedi 17 janvier 2026 de 9h à 16h !

Le sujet est d'importance. Pour améliorer la résilience du jardin face au dérèglement climatique, nous avons pour projet de planter sur plusieurs années plus de 2000 mètres de haies. Associer des haies et des cultures maraîchères à de nombreux bénéfices car les services rendus par les arbres/arbustes sont multiples.

Nous commencerons le 17 janvier par un café d'accueil à 8h30 puis débuterons l'atelier à 9h. Après un pique-nique partagé où chacun apportera le plat de son choix, nous poursuivrons la plantation jusqu'à 16h.

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

LA COMPOSITION DE VOS PANIERS Semaine 51 : 15 au 20 Décembre 2025



Petit Panier BIO

- Pomme de Terre Désirée (1kg)
- Courge butternut (600g)
- Chou chinois (600g)
- Oignon rose (400g)
- Mâche (150g)
- 1 salade scarole



Grand Panier BIO

- Pomme de Terre Désirée (1kg)
- Courge butternut (800g)
- Chou chinois (1.5 kg)
- Oignon (400g)
- Patate douce (1kg)
- Mâche (200g)
- 1 salade scarole

LA RECETTE DE LA SEMAINE



BAKLAVA SALE ET EPICE A LA BUTTERNUT

Ingrédients pour 6 personnes :

1kg g de courge butternut pelée et coupée en dés, de l'huile d'olive, 1 boîte de 400 g de pois chiches égouttés et rincés, 2 cuillères à café de graines de cumin, 2 cuillères à soupe de harissa, 3 oignons hachés finement, 1 blanc de poireau haché, 2 gousses d'ail pressées, 180 g de marrons cuits et hachés, 150 g de chapelure, 1 poignée de coriandre hachée finement, 50 g de raisins secs, 100 ml de bouillon de légumes

chaud, 540 g de pâte filo, 75 g de beurre fondu, 200 g de feta émiettée, 1 cuillère à café de graines de sésame noir, du miel, 1 pincée de flocons de piment séché, fleur de sel.

Mode préparatoire :

1. Préchauffez le four à 200°C (180°C chaleur tournante). Étalez la courge sur une plaque de cuisson, arrosez d'huile d'olive et assaisonnez généreusement. Mélangez bien et enfournez pendant 10 min. Ajoutez les pois chiches, les graines de cumin et l'harissa, puis remuez. Poursuivez la cuisson pendant 20 min, jusqu'à ce que la courge soit tendre. Laissez refroidir légèrement, puis écrasez la moitié des pois chiches à la fourchette. Baissez la température du four à 180°C (160°C chaleur tournante).
2. Chaitez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites cuire les oignons, le poireau et l'ail pendant 10 à 15 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Mélangez la moitié de cette préparation chaude avec les marrons, la chapelure, la coriandre, les raisins secs et le bouillon. Assaisonnez à votre goût. Incorporez le reste des oignons et du poireau à la courge et aux pois chiches refroidis.
3. Taillez les feuilles de pâte filo pour qu'elles s'adaptent à un moule de 25 x 35 cm. Badigeonnez le moule de beurre fondu, puis déposez-y 4 feuilles de pâte filo, chacune badigeonnée de beurre. Superposez-les soigneusement. Ajoutez un tiers du mélange de courge, un tiers du mélange de marrons et un tiers de la feta émiettée.
4. Recouvrez avec 4 autres feuilles de filo beurrées et répétez l'opération : ajoutez un autre tiers de chaque mélange. Faites de même avec les 4 feuilles restantes, puis ajoutez le dernier tiers des mélanges de courge, marrons et feta. Terminez par une dernière couche de 4 feuilles beurrées.
5. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, découpez un motif en losanges ou en carrés dans la pâte filo, jusqu'à la couche inférieure. Saupoudrez de graines de sésame et enfournez pour 30 à 40 min, jusqu'à ce que le baklava soit doré et bien croustillant. Laissez refroidir pendant 10 min dans le moule. Avant de servir, arrosez généreusement de miel et saupoudrez de flocons de piment séché et de fleur de sel pour un peu de piquant. Coupez en portions et dégustez !

TARTE TATIN A LA COURGE BUTTERNUT



Ingrédients pour 8 personnes :

650 à 700 g de courge butternut pelée et coupée en rondelles de 2 mm, 150 g de sucre blond, 1 grosse pincée de gingembre en poudre ou 2 cm râpé, 1 grosse pincée de cannelle en poudre, Le jus d'½ citron, 20 g de beurre, 250 g de pâte feuilletée maison ou prête à l'emploi, en bloc ou en rouleau

Mode préparatoire :

- Préchauffez le four à 180°C (160°C chaleur tournante).
- Disposez les tranches de courge sur une plaque de cuisson et saupoudrez-les légèrement de sucre. Enfournez pendant 20 min, ou jusqu'à ce que la courge soit tendre, mais encore légèrement ferme sous la lame d'un couteau. Attention à ne pas trop cuire la courge, elle pourrait se casser lorsqu'il faudra la manipuler.
- Pendant ce temps, versez le reste du sucre dans une poêle allant au four (environ 20 cm de diamètre) et chauffez doucement jusqu'à ce qu'il fonde et commence à carameliser. Inclinez la poêle si nécessaire pour faire fondre le sucre restant, mais ne remuez pas. Lorsque le caramel atteint une couleur ambrée moyenne, ajoutez les épices et le jus de citron. Retirez la poêle du feu.
- Sortez la courge du four et laissez-la reposer quelques minutes. Utilisez des pinces pour placer délicatement les tranches de courge dans la poêle, en les disposant en une spirale serrée sur le caramel. Commencez par une grande tranche au centre et superposez les autres de façon harmonieuse. Une fois la courge en place, rallumez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le caramel commence à bouillonner. Réduisez le feu et laissez cuire encore 10 à 15 min, en veillant à ce que le caramel ne brûle pas. Le but est de permettre à la courge de libérer son eau et d'absorber le caramel. Quand le caramel devient liquide, augmentez légèrement le feu pour l'épaissir à la fin. Éteignez le feu, puis ajoutez le beurre au centre de la poêle, en attendant qu'il fonde.
- Déroulez ou étalez la pâte et découpez-la en un cercle grossier juste un peu plus grand que la poêle. Etalez-le sur la courge, en repliant le surplus et en le rentrant soigneusement à l'intérieur de la poêle de façon à envelopper la courge.
- Enfournez 20 min, puis réduisez la température à 160°C (140°C chaleur tournante) et poursuivez la cuisson 20 min.
- Démoulez sur une assiette tant que la tarte est chaude pour que la courge et le caramel se détachent facilement. Servez avec de la crème fraîche ou de la glace.

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](#)

