



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 26 au 30 janvier avec un point sur l'actualité du jardin.

Bonne lecture !

LE TRAVAIL D'HIVER AU JARDIN

Les mois d'hiver représentent une période d'accalmie au jardin du point de vue de l'activité maraîchère. Le travail au champ est limité et le travail se concentre dans les serres et le hangar.

Toutefois, cette période nécessite un travail de fond fort important pour préparer la saison à venir. Le plan de culture est ajusté au vu des réussites et difficultés de l'année dernière. De plus, les actions de maintenance de notre matériel sont menées avec diligence pour éviter toute panne en plein cœur de saison.

Un des enjeux de maintenance est l'entretien de notre système d'irrigation et de notre bassin de rétention d'eau. Ce bassin de 800m³ est alimenté par l'eau de pluie et un forage situé à 50 mètres de profondeur pour puiser l'eau dans les nappes phréatiques des sables de Fontainebleau. Chaque année, nous vidons le bassin pour retirer les feuilles, la boue et toutes les aspérités qui pourraient endommager la pompe. C'est un travail difficile que nous avons mené en début de semaine. Courant février, un prestataire interviendra pour retirer les 50 cm de sables qui se sont accumulés au fond du forage. C'est un sujet sensible !



LA COMPOSITION DE VOS PANIERS

Semaine 5 : 26 au 31 janvier 2026



Petit Panier BIO

- Pomme de Terre (1kg)
- Courge butternut ou musquée (800g)
- Poireaux (800g)
- Radis Daïkon (500g)
- Chicorée pain de sucre (500g)



Grand Panier BIO

- Pomme de Terre (1kg)
- Courge butternut ou musquée (1 kg)
- Poireaux (1 kg)
- Radis Daïkon (600g)
- Epinard (600g)
- Chicorée pain de sucre (500g)

LA RECETTE DE LA SEMAINE



CARPACCIO DE RADIS DAIKON

Ingrédients pour 2 personnes :

1/2 radis blanc d'hiver Daïkon, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe d'huile de sésame, 1 cuillère à soupe de jus d'orange ou de citron fraîchement pressé, 1 cuillère à soupe de baies de poivre rose, 1 cuillère à soupe de persil frais ciselé, sel rose ou fleur de sel.

Mode préparatoire :

1. Peler et couper le radis en fines tranches à l'aide d'une mandoline. Disposer joliment sur une assiette.
2. Dans un bol, mélanger une pincée de sel avec les huiles et le jus d'orange. Bien mélanger.
3. Arroser le carpaccio de marinade, de baies de poivre et de persil.
4. Servir bien frais.

CHICOREE PAIN DE SUCRE POIRE ET TOMME FACILE



Ingrédients pour 4 personnes :

½ oignon, 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol, 2 cuillères à soupe de noixettes, sel, poivre, 2 poires, 2 tommes de 200 g, 20 g de graines germées, 4 cuillères à soupe d'huile d'arachide, 4 cuillères à soupe d'huile de colza, 4 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc, 1 cuillère à soupe de moutarde douce, 400 g de chicorée pain de sucre

Mode préparatoire :

1. Émincer l'oignon et le faire brièvement suer dans l'huile de tournesol. Hacher grossièrement les noixettes et les ajouter. Relever de sel et de poivre. Laisser refroidir.
2. Partager les poires en deux et retirer le cœur. Débiter un quart des poires en petits dés et les mélanger aux noixettes. Couper le reste en quartiers.
3. Trancher les tommes en deux, horizontalement. Les farcir du mélange poire-noixettes puis répartir la moitié des graines germées, refermer et appuyer.
4. Pour la vinaigrette, mélanger l'huile d'arachide, l'huile de colza, le vinaigre et la moutarde. Relever de sel et de poivre.
5. Tailler la chicorée pain de sucre en menus morceaux et la dresser avec les quartiers de poires et le reste des graines germées. Arroser de vinaigrette et servir avec les tommes farcies.

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](#)

