



# LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

**Chers tous,**

Nous avons le plaisir de vous adresser votre feuille de chou de la semaine du 5 au 7 Février. Vous y trouverez de précieux renseignements sur la composition de vos paniers et l'actualité du jardin.

Bonne lecture!

---

## LA COMPOSITION DE VOS PANIERS

### Semaine 6 : 5 au 7 FEV



#### Petit Panier BIO

- Pomme de terre Maïwen (1 Kg)\*
- Courge Potimarron (1/2)\*
- Navet boule d'or (500g)
- Oignon Jaune (400g)
- 250g de mâche



#### Grand Panier BIO

- Pomme de terre Maïwen (1 Kg)\*
- Courge Potimarron (1/2)\*
- Navet boule d'or (700g)
- Oignon Jaune (600g)\*
- 350g de mâche
- 400g de blette
- 1 botte de Clayton de Cuba

Dans vos paniers de cette semaine, nous vous proposons les traditionnels légumes de conservation dont le navet jaune boule d'or. Il s'agit d'un légume ancien et oublié par excellence. Sa racine est ronde de couleur jaune à chair doré. Son goût est doux et sucré contrairement au navet rose ou blanc et n'est pas du tout amer.

Nous précisons que les pommes de terre et courges ont été achetés auprès de producteurs franciliens en raison de la saison difficile pour le jardin de Limon (\*). Bonne dégustation à vous tous !

---

## LES RECETTES DE LA SEMAINE



### RISOTTO DE POTIMARRON

#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 demi-potimarron (environ 500 g), 1 oignon, 1 échalote + 1 gousse d'ail, huile d'olive ou beurre  
200 à 250 g de riz à risotto (rond, arborio...), 10 cl de vin blanc sec, 1 litre de bouillon de légumes, 60 g de parmesan, sel, poivre, épices (curcuma), noisettes concassées.

#### Mode préparatoire :

1. Dans une casserole, préparer le bouillon de légumes et laissez-le à couvert (faire chauffer 1 litre d'eau + 1 bouillon cube de légumes par exemple, si vous avez du thym au jardin n'hésitez pas à en ajouter)
2. Dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive ou de beurre, faites revenir les oignons émincés avec l'échalote et la gousse d'ail également émincées. Vous pouvez ajouter les épices de votre choix également, j'ai choisi le curcuma pour le goût et la jolie couleur
3. Ajouter le potimarron, préalablement vidé de ses graines et coupé en cubes. Vous n'êtes pas obligés de retirer la peau, elle se mange et devient fondante à la cuisson. Vous pouvez également conserver les graines de potimarron pour vos futures plantations ou pour les griller au four et les déguster en apéritif

4. Ajouter le riz, mélanger jusqu'à ce que les grains soient bien imprégnés et deviennent translucides, déglacer au vin blanc
5. Ajouter ensuite le bouillon louche à louche, ajouter une nouvelle louche de bouillon une fois la précédente totalement absorbée par le riz, et ce jusqu'à épuisement du bouillon et normalement cuisson complète du riz. Couvrez la sauteuse entre chaque louche pour une cuisson plus homogène et allongez un peu le bouillon en cas de besoin
6. En fin de cuisson du riz, ajoutez le parmesan râpé, sel, poivre et mélangez bien.
7. Dresser le risotto dans de petites cocottes, ajouter une pointe de piment d'Espelette et quelques noisettes concassées et dégustez immédiatement !



© Veigas / Sucré Salé / Femme Actuelle

## GALETTES DE POMME DE TERRE AU NAVET BOULE D'OR

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

400 g de pommes de terre, 2 œufs, 500 g de navets, 2 cuillères à soupe de farine, ½ bouquet de persil, beurre, noix de muscade, sel et poivre.

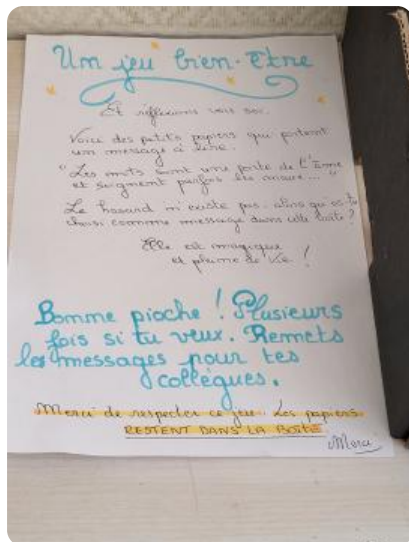
### Mode préparatoire:

1. Dans un bol, battez les œufs façon omelette. Émincez les oignons, ciselez le persil et râpez les navets et les pommes de terre pelés en fines lamelles
2. Dans un saladier, ajoutez tous ces ingrédients et 2 pincées de noix de muscade. Mélangez bien.
3. Façonnez des galettes à la main avec la pâte. Faites fondre une noisette de beurre dans une poêle bien chaude et faites-y dorer les galettes 5 minutes par face.
4. Servez ces galettes en accompagnement d'une viande ou d'un poisson. Ou alors dégustez-les seules assorties de salade de mâche.

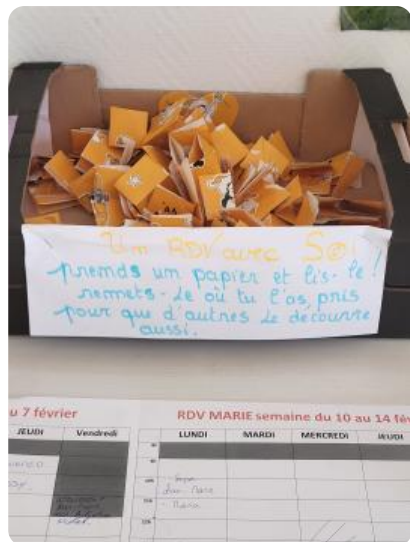


# "VIS TON LUNDI COMME UN VENDREDI"

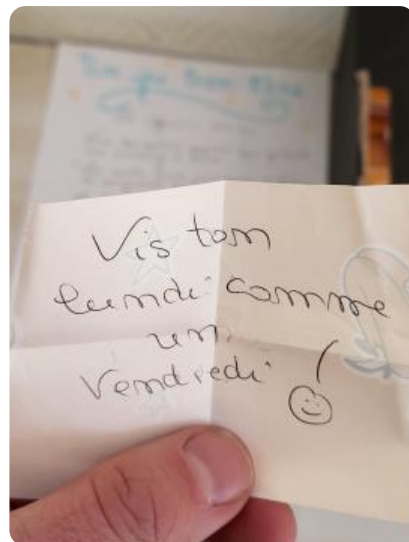
Christelle a rejoint le jardin en septembre dernier et propose aux salariés du jardin volontaire un jeu bien être que nous partageons avec vous cette semaine. Situé à l'entrée du bâtiment, un mot énonce les règles élémentaires à suivre. Chacun est invité à piocher un petit papier sur lequel figure un message à lire. Chrystelle rappelle que les mots sont dotés du pouvoir de soigner les maux. Je me plie au jeu ce lundi et tire un mot plein d'humour et de vérité : "Vis ton lundi comme un vendredi".



Les règles du jeu



Les petits paniers à piocher



La pensée de la semaine

---

## L'ACTUALITE DU JARDIN



### Le jardin réalise des analyses du sol sur ses parcelles

Le regretté paysan philosophe Pierre Rabhi a marqué les esprits de son temps en prônant la nécessité de changer de paradigme et d'opter pour la sobriété heureuse face à l'accélération déraisonnable de nos sociétés droguées par le culte de la croissance et du développement économique.

De façon prophétique, il soulignait son inquiétude quant à la disparition des sols fertiles et nourriciers.

Pour nous qui avons la chance de cultiver les terres précieuses du plateau de Saclay, cette pensée nous touche. Pour en savoir plus sur la qualité agronomique de nos parcelles, nous

réalisons cette année des analyses de sol avec le soutien du Groupement des Agriculteurs Biologiques d'Ile de France. Des prélèvements sont réalisés cette semaine. Ils seront analysés par un laboratoire expérimenté et le GAB nous aidera à en tirer des enseignements pour améliorer nos pratiques.



## PAS DE PAINS BIO DU 17 AU 22 FEVRIER

Il n'y aura pas de pains de la ferme Vandame la semaine du 17 au 22 février en raison de la fermeture du fournil.

La ferme Vandame nous a informé qu'un de leurs boulangers était en arrêt maladie depuis le début de l'année. La production de pain a été assurée en mode dégradé avec un risque de surmenage. La fermeture du fournil une semaine permettra à leur équipe de se reposer.

Nous leur souhaitons à tous un bon repos mérité. Bien entendu, vous ne serez pas facturés.

Nous comptons sur votre compréhension.

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](#)

