



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 2 au 7 février avec un point sur l'actualité du jardin.

Bonne lecture !

LA PLANTATION DE FRAISES AU JARDIN !

Nous avons planté cette semaine une serre complète de fraises BIO pour vous en proposer une barquette à tous dans vos paniers au printemps. Nous sommes ravis de cultiver des fraises sur notre territoire dont le passé rural nous rappelle combien la fraise y était mise à l'honneur.

Nous ne manquerons pas de vous tenir au courant du bon développement de nos fraisiers !



LA COMPOSITION DE VOS PANIERS

Semaine 6 : 2 au 7 Février 2026



Petit Panier BIO

- Pomme de Terre Désirée (1kg)
- Carotte couleur (1kg)
- Choux de Bruxelles (300g)
- Echalote (500g)
- Mâche (150g)



Grand Panier BIO

- Pomme de Terre Désirée (1kg)
- Carotte couleur (1kg)
- Choux de Bruxelles (300g)
- Echalote (700g)
- Mâche (200g)
- Brocoli violet (300g)
- Chou Kale (300g)

LA RECETTE DE LA SEMAINE



POÊLÉE DE CHOUX DE BRUXELLES A LA MOUTARDE ET AUX CAROTTES

Ingrédients pour 2 personnes :

300 g de choux de Bruxelles, 250 g de carottes en rondelles, 20 g de moutarde à l'ancienne
20 g de moutarde forte, 1 oignon, de l'huile d'olive, 1 càs de bicarbonate de soude

Mode préparatoire :

1. Faire cuire les choux dans de l'eau bouillante salée, additionnée de bicarbonate pendant 10 min. (ils seront beaucoup plus digestes).
2. Laver puis éplucher les carottes. Les couper en fines rondelles.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Y faire colorer l'oignon émincé. Ajouter les rondelles de carottes.
4. Mouiller avec 1/2 verre d'eau et laisser mijoter à feu moyen pendant 5 min. Pendant ce temps, égoutter les choux et les rincer à l'eau glacée. Les rajouter dans la sauteuse et laisser mijoter pendant 10 min. Remuer régulièrement et ajouter de l'eau si nécessaire.
5. Dans un bol, mélanger les deux types de moutarde.
6. Les incorporer dans la sauteuse et poursuivre la cuisson encore 5 min. environ. Servir bien chaud.

SPAGHETTI AU PESTO DE MACHE & ECHALOTES POÊLÉES



Ingrédients pour 4 personnes :

350 g de spaghetti au blé complet, 8 échalotes, 150 g de mâche, 40 g de pecorino, 40 g de cerneaux de noix, 1 petite gousse d'ail, 7-8 cl d'huile d'olive + pour la cuisson des échalotes, sel et poivre du moulin.

Mode préparatoire :

1. Épluchez les échalotes, coupez-les en 2 dans le sens de la longueur puis à nouveau en deux pour obtenir des quartiers.
2. Dans une poêle, faites chauffer de l'huile d'olive et faites revenir les quartiers d'échalotes pendant 10-12 minutes environ. Remuez régulièrement pour qu'elles cuisent uniformément.
3. Portez un grand volume d'eau salée à ébullition et faites cuire les spaghetti al dente.
4. Préparez le pesto : dans le bol d'un mixer, versez la mâche, le pecorino, les cerneaux de noix, la gousse d'ail et l'huile d'olive. Mixez par à-coups jusqu'à obtenir la consistance d'un pesto. Assaisonnez avec sel et poivre selon votre goût et allongez avec un peu d'huile d'olive si besoin.
5. Nappez généreusement les pâtes de pesto et ajoutez les échalotes.

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](#)

