



# LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

**Chers tous,**

Nous avons le plaisir de vous adresser votre feuille de chou de la semaine du 17 au 21 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 8 : 17 au 21 FEV



#### Petit Panier BIO

- Chou-fleur (1 Kg)\*
- Carotte jaune (800g)
- Oignon jaune (400g)\*
- Radis noir (400g)
- Mâche (250g)



#### Grand Panier BIO

- Chou-fleur (1 Kg)\*
- Carotte jaune (1 kg)
- Oignon jaune (700g)\*
- Radis noir (800g)
- Mâche (400g)
- 1 botte de persil

Dans vos paniers de cette semaine, nous vous proposons de la mâche dont la plantation a été densifiée sous les serres de façon à pouvoir vous en proposer plusieurs fois cet hiver en portion généreuse.

Nous précisons que les choux fleurs et les oignons jaunes 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



### SOUPE AU CHOU FLEUR

#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

½ chou-fleur, 3 carottes, 1 gousse d'ail, de l'huile d'olive, 1 càs de curry, 50 cl de lait de coco, sel et poivre

#### Mode préparatoire :

1. Couper le chou-fleur et les carottes en morceaux.
2. Les faire revenir à la poêle dans de l'huile d'olive en ajoutant le curry.
3. Ajouter l'ail.
4. Couvrir d'eau à hauteur.
5. Cuire une vingtaine de minutes.
6. Mixer le tout, saler et poivrer selon vos goûts.
7. Décorer de persil ou de sommités de chou-fleur

Un grand merci à notre amie adhérente et bénévole Pascale pour la transmission de la recette que nous partageons avec vous tous!



## QUICHE SANS PÂTE AU CHOU FLEUR ET AU JAMBON

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

250 g de chou-fleur, 250 g de talon jambon, 100 g de farine, 50 cl de lait demi-écrémé,  
3 œufs, 70 g de gruyère, 1 brin de persil, sel et poivre du moulin.

### Mode préparatoire:

1. Préchauffez le four th. 6 (180°C).
  2. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les bouquets de chou-fleur pendant environ 15 min.
  3. Hachez le persil (gardez-en quelques feuilles pour la décoration).
  4. Coupez en allumettes le talon de jambon.
  5. Dans un saladier, mélangez les œufs, la farine, le lait, le jambon et le persil. Poivrez.
  6. Une fois le chou-fleur cuit, placez les bouquets au fond d'un moule à manqué et versez la préparation dessus.
  7. Parsemez de gruyère râpé.
  8. Enfourez pendant 30 minutes.
  9. Décorez avec quelques feuilles de persil et servez chaud accompagnée d'une petite salade verte.
-

# LE CALENDRIER DE SAISON DU MOIS DE FEVRIER

Voici un petit mémo pour vous rappeler quels fruits et légumes bio sont à privilégier au mois de février !



## Légumes

Avocat, Betterave, Blette, Brocoli,  
Carotte, Céleri, Champignon, Chou,  
Courge, Endive, Epinard, Fenouil, Navet,  
Panais, Patate douce, Poireau, Pomme  
de Terre, Potimarron, Radis noir, Salade,  
Topinambour

## Fruits

Ananas, Banane, Kiwi  
Citron, Clémentine,  
Mangue, Orange, Poire  
Pomelo, Pomme,  
Raisin

---

L'ACTUALITE DU JARDIN



## La journée internationale du droit des femmes avec la MJC d'Igny

Dans une précédente feuille de chou, nous partagions avec vous le partenariat que le jardin vient de réaliser avec la MJC d'Igny autour de la journée internationale du droit des femmes célébrée chaque année le 8 Mars.

Jean Marc et Ghislaine sont venus présenter à l'ensemble des salariés ce lundi matin les photos prises des uns et des autres. Chacun était invité à donner son avis sur les photos et à faire part de son souhait ou pas d'exposer sa photo à l'occasion de l'exposition prévue le 8 mars à la MJC. Nous avons profité de leur présence pour réaliser une photo de groupe que nous partageons avec vous.



## La plantation de haies se poursuit au jardin

Olivier et son équipe ont profité du temps favorable pour planter une haie de 150 mètres le long de notre parcelle maraichère.

Cette haie est composée de plusieurs variétés de petits fruits (groseiller, cassis, myrtille, mûre et framboisier). Elle est magnifique !



## Se prémunir des risques d'inondation au jardin

Les fortes pluies de l'année 2024 ont causé des problématiques d'inondation au niveau du hangar agricole et de la nouvelle boutique.

Pour nous prémunir des risques d'inondation, nous venons d'installer de nouvelles canalisations pour faciliter l'écoulement des eaux de pluie.



## PAS DE PAIN 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](#)

