



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 16 au 21 février avec un point sur l'actualité du jardin.

Bonne lecture !

LES MULTIPLES ACTIVITES AU JARDIN

La période d'hiver est favorable à l'organisation de multiples ateliers au jardin en plus des tâches maraichères habituelles. Cette semaine en est une bonne illustration.

Des cours de Français et d'informatique sont animés dans notre salle de réunion grâce à nos partenaires Alphabet Igny et Orange Solidarité. Nos 2 chargées d'Accompagnement Socio Professionnel organisent cette semaine à la fois un atelier d'exploration de soi pour partir à la recherche de ses valeurs et un atelier sur les démarches administratives essentielles à réaliser tout au long de son parcours au jardin.

Enfin, nous avons accueilli ce mardi pour la première fois la structure **"droit de regard"** qui s'engage à améliorer l'accès aux soins visuels pour tous, en particulier pour les personnes vulnérables en offrant des lunettes de qualité remboursées à 100%. De façon concrète, 18 salariés ont été reçus dans nos locaux pour choisir des lunettes parmi un panel de plus de 200 paires proposées. Nous sommes ravis de cette initiative !



LA COMPOSITION DE VOS PANIERS

Semaine 8 : 16 au 21 février 2026



Petit Panier BIO

- Pomme de terre (1kg)
- Carotte de couleur (1 kg)
- Betterave rouge (500g)*
- 1 botte de Clayton de Cuba en quantité généreuse
- Mâche (250g)



Grand Panier BIO

- Pomme de terre (1kg)
- Carotte de couleur (1 kg)
- Betterave rouge (1 kg)*
- Courge butternut (1 kg)
- 1 brocoli violet du cap
- 1 botte de Clayton de Cuba en quantité généreuse
- Mâche (250g)

* nous précisons que les betteraves proviennent d'une ferme francilienne partenaire en raison des difficultés que nous avons eu à cultiver les nôtres.

LA RECETTE DE LA SEMAINE



TERRINE DE CAROTTES MULTICOLORES AU FROMAGE DE CHEVRE

Ingrédients pour 5/6 personnes :

150 g de carottes jaunes, 150 g de carottes orange, 150 g de carottes violettes, 1 gousse d'ail, 2 brins d'aneth, 400 g de fromage de chèvre frais, 15 cl de crème liquide entière, 2,5 feuilles de gélatine (5 g), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de miel liquide, 1 cuillère à café de cumin en grains, sel et poivre.

Mode préparatoire :

1. Épluchez les carottes, ôtez-en les extrémités et coupez-les, chaque couleur séparément, en rondelles pas trop fines. Faites-les cuire à part 6 min à l'eau bouillante salée, puis égouttez et laissez refroidir.
2. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
3. Écrasez le fromage de chèvre à la fourchette dans un saladier. Ajoutez l'huile d'olive et l'aneth effeuillé et ciselé. Mélangez.
4. Rassemblez dans une casserole la crème, l'ail pelé et écrasé au presse-ail, le miel, le cumin, un peu de sel et de poivre. Faites chauffer quelques minutes sur feu doux. Hors du feu, ajoutez la gélatine essorée entre vos mains et mélangez. Versez dans le fromage et mélangez jusqu'à obtenir une consistance homogène.
5. Placez la moitié des rondelles de carotte jaune dans le fond d'un moule à cake souple (ou tapissé de film étirable), en les disposant telles des écailles de poisson. Couvrez d'une fine couche de crème au fromage frais. Recommencez l'opération avec le reste de carotte jaune.
6. Réitérez l'étape précédente avec les carottes orange puis violettes. Terminez par une couche de crème au fromage. Couvrez de film étirable et réservez 6 h au réfrigérateur. Dégustez frais.

SALADE DE CLAYTON DE CUBA AUX OEUFS DURS



Ingrédients pour 4 personnes :

Pour 12 falafels (4 personnes) : 250 g de betteraves cuites, 250 g de pois chiches cuits égouttés (ou en conserve),

2 gousses d'ail, 5 brins de coriandre, 1 oeuf, 1 cuillère à café de cumin, du piment d'Espelette, 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine, huile d'olive.

Pour la sauce yaourt-sésame : 1 pot de yaourt de soja ou autre, 1 cuillère à soupe purée de sésame (tahin), 1 cuillère à café de jus de citron, 1 filet d'huile d'olive, 1 cuillère à café de coriandre fraîche, 2 pincées de thym, 1 cuillère à café de menthe fraîche (facultatif).

Mode préparatoire :

1. Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante). Couvrez une plaque d'un papier de cuisson.
2. Placez dans le bol d'un mixeur la betterave coupée en morceaux, les pois chiches, les gousses d'ail pelées et dégermées, la coriandre grossièrement ciselée, l'œuf, le cumin, le piment et 1 pincée de sel.
3. Mixez pour obtenir une texture grumeleuse.
4. Placez le mélange dans un saladier et incorporez les flocons d'avoine.
5. Déposez 1 cuillère à soupe bombée du mélange sur la plaque de cuisson, de manière à former une boule ou une quenelle. Continuez jusqu'à obtenir 12 falafels.
6. Huilez légèrement chaque boule à l'aide d'un pinceau et faites cuire 35 à 40 minutes au milieu du four.
7. Préparez la sauce yaourt-sésame. Mélangez tous les ingrédients, salez et poivrez au goût.
8. Servez les falafels chauds ou tièdes avec la sauce.

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](#)

