



# LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser votre feuille de chou de la semaine du 24 au 28 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 9 : 24 au 28 FEV



### Petit Panier BIO

- pomme de terre Maiwen (1 Kg)\*
- Courge potimarron (500g)\*
- Poireau (500g)
- Navet jaune (600g)
- Salade jeune pousse asiatique (300g)



### Grand Panier BIO

- pomme de terre Maiwen (1 Kg)\*
- Courge potimarron (1 kg)\*
- Poireau (750g)
- Navet jaune (1 Kg)
- Salade jeune pousse asiatique (500g)

Nous précisons que les pommes de terre et courges ont été achetées 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



### KIMPIRA DE POMME DE TERRE ET NAVET JAUNE

#### Ingrédients (pour 2 personnes) :

200g de pomme de terre, 200g de navet jaune, 1 cuillère à soupe d'huile de sésame, 2 cuillère à soupe de vinaigre de riz ou de Saké, 2 cuillères à soupe de sucre, 2 cuillères à soupe de sauce soja, du sésame blanc.

#### Mode préparatoire :

1. Nettoyez les pommes de terre et les navets. Épluchez-les et détaillez-les en julienne ou en bâtonnets fins.
2. Faites chauffer l'huile de sésame à feu élevé dans une casserole ou un fait-tout. Faites revenir les pommes de terre dans l'huile. Lorsqu'elles sont tendres, ajoutez les navets.
3. Lorsque les navets commencent à cuire (elles deviennent légèrement translucides), ajoutez le saké ou le vinaigre de riz, le sucre et la sauce soja, dans cet ordre. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus de liquide.
4. Servez dans un bol ou une assiette creuse et parsemez de graines de sésame blanc.



## CROQUETTE DE POTIMARRON

### Ingrédients (pour 12 croquettes) :

1/2 potimarron japonais (env. 500g avec les pépins), 1/2 oignon, une noix de beurre, une cuillère à soupe de farine, 1 œuf, 1 tasse de chapelure (idéalement de la chapelure japonaise *panko*), huile de friture

### Mode préparatoire:

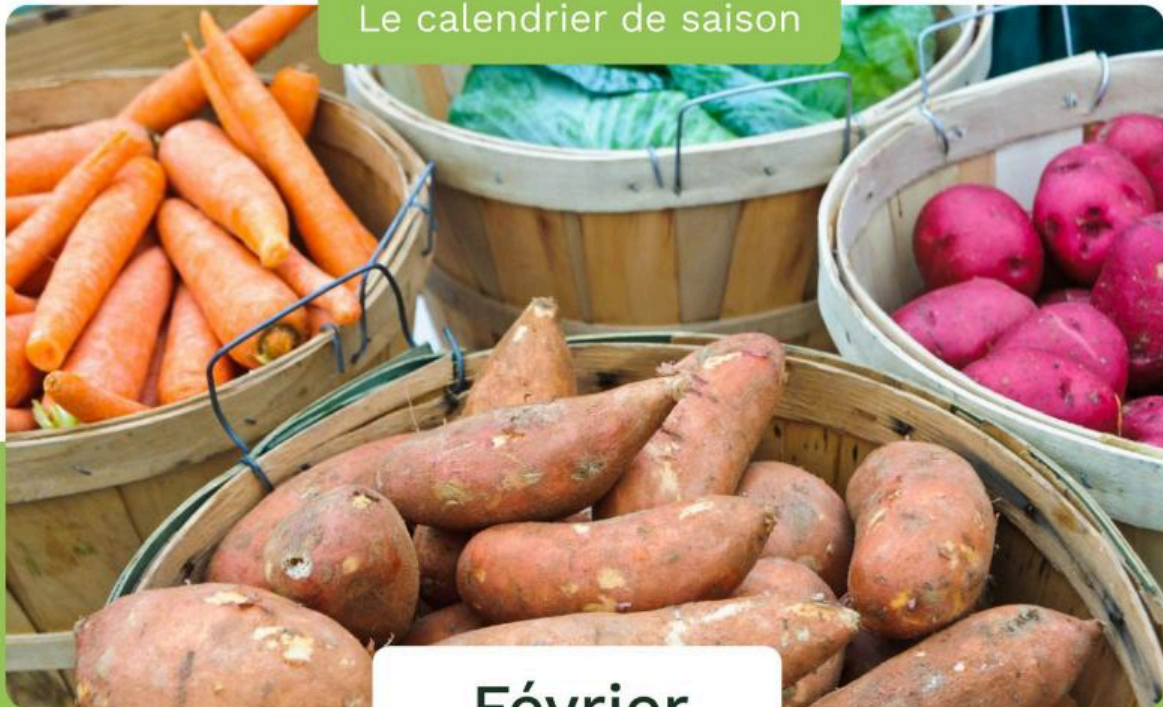
1. Coupez le potimarron en 2, ôtez les graines et coupez-le en morceaux réguliers de 3 cm environ.
2. Faites-le cuire à la vapeur pendant environ 15-20 minutes (vérifiez la cuisson en piquant les morceaux de potimarron à la fourchette. Ils doivent être tendres mais ne pas se déliter).
3. Pendant ce temps, émincez l'oignon. Faites-le revenir avec le beurre dans une poêle jusqu'à ce qu'il commence à colorer.
4. Sortez le potimarron de son récipient et laissez tiédir. Épluchez-le en passant une cuillère ou un couteau entre la peau et la chair. La peau est comestible mais pour un résultat ultra-fondant et de couleur uniforme, on choisit ici de l'éplucher. Transvasez le potimarron dans un saladier et écrasez la chair à la fourchette. Ajoutez les oignons, une pincée de sel et de poivre et mélangez.
5. A l'aide d'une cuillère à glace, formez des boules de purée et déposez-les dans un plat ou sur une plaque. Couvrez et mettez au réfrigérateur pendant une quinzaine de minutes afin que la pâte raffermisse.
6. Pendant ce temps, cassez l'œuf dans un bol et battez-le légèrement avec une cuillère à soupe d'eau. Dans un autre récipient, versez la farine et dans un troisième, déposez la chapelure\*. Sortez les boules de pâte du frigo. Passez-les dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure.
7. Déposez-les dans un plat, couvrez-en remettez au réfrigérateur, idéalement pour 30 minutes. Cette étape permet à la farine d'absorber l'humidité de la pâte et d'éviter les éclaboussures d'huile lors de la friture. La panure va également mieux adhérer à la pâte et ne pas se détacher pendant la cuisson.
8. Faites chauffer l'huile à 170°C et plonger les croquettes une à une. Ne remplissez pas votre récipient pour ne pas faire trop chuter la température de l'huile et procédez au fur et à mesure. Lorsque les croquettes sont dorées, déposez-les sur une grille ou du sopalin. Saupoudrez de sel et servez immédiatement.

\* Si vous ne souhaitez pas faire frire vos croquettes, procédez de la façon suivante :

- Faites revenir la chapelure à la poêle avec un peu d'huile neutre jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
  - Panez les croquettes comme dans la recette originale avec la panure dorée. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
  - Faites cuire les croquettes au four à 200°C pendant 10 minutes.
-

# 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

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](#)

