



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 13 au 18 avril.

Bonne lecture !

LE RITUEL DU TOUR DE PLAINE



Chaque lundi après-midi, l'équipe d'encadrants maraichers réalise un tour de plaine du jardin. Il s'agit d'un rituel important où sont évoqués les hypothèses de composition des paniers des semaines à venir ainsi que le suivi des cultures avec un point de vigilance sur les ateliers de récolte et de plantation à mener.

Voici donc une photo de l'équipe avec Julie promue récemment coordinatrice de l'équipe d'encadrants, Maxime en tant que responsable de la maintenance et du suivi des cultures sous abri en soutien de Julie, Olivier en tant que responsable du plein champ, Pierre Louis qui seconde Olivier en plein champ et Samir en tant que responsable des paniers et de la boutique.

LA COMPOSITION DE VOS PANIERS

Semaine 16 : 13 au 18 Avril 2026



Petit Panier BIO

- Pomme de terre (1kg)
- Courge Marina di Chioggia/bleu de hongrie (800g)
- Radis red meat (800g)
- Epinard (500g)
- 1 botte d'oignons nouveau



Grand Panier BIO

- Pomme de terre (1kg)
- Courge Marina di Chioggia/bleu de hongrie (1.5 kg)
- Radis red meat (800g)
- Epinard (500g)
- Chou Vert (1kg)
- 2 bottes d'oignons nouveau

LA RECETTE DE LA SEMAINE

BOULETTES DE POMMES DE TERRE ET EPINARD



Ingrédients pour 3 personnes :

300 g de pommes de terre vapeur, 300 g d'épinard frais, 230 g de veau haché, 115 g de mozzarella, 1 échalote, quelques feuilles de persil, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, Pour la panure : 6 cuillères à soupe de farine, 2 blancs d'œufs et de la chapelure.

Mode préparatoire :

1. Peler et laver les pommes de terre. Les faire cuire à l'eau salée environ 20 min (départ à l'eau froide)
2. Pendant ce temps, éplucher et émincer les échalotes. Laver, sécher et hacher le persil.
3. Egoutter les pommes de terre et les laisser refroidir avant de les écraser à la fourchette.
4. Eplucher les feuilles d'épinard, les laver (au besoin dans deux eaux successives), les sécher et les ciseler. Dans une casserole, les faire revenir avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive et quelques feuilles de persil.
5. Dans un saladier, mélanger les pommes de terre écrasées et les épinards avec l'échalote émincée, le veau haché, la mozzarella taillée en tous petits dés (ou râpée avec un râpe à gros trous) et le persil. Saler et poivrer.
6. Façonner des boulettes puis les panner en les roulant successivement dans la farine, le blanc d'œuf puis la chapelure.
7. Dans une poêle ou une sauteuse, les faire dorer à l'huile d'olive (en remuant régulièrement pour qu'elles dorent uniformément) puis les déposer sur du papier absorbant (pour enlever un éventuel surplus d'huile).
8. Bonne dégustation.

CAKE AUX OIGNONS NOUVEAU ET SESAME

**Ingrédients pour 2 personnes :**

1 botte oignons nouveaux, 4 gros œufs, 50 g tahini blanc, 2 cuillère à soupe d'huile d'olive bio, 200 g de farine, 2 cuillères à café de poudre à lever bio, 1 cuillère à café sel fin, du piment d'Espelette, poivre en grain du moulin et 1 cuillère à soupe graines de sésame.

Mode préparatoire :

1. Laver les oignons nouveaux
2. Émincer les bulbes. Découper les tiges en tronçons de 1 cm environ.
3. Verser les oignons découpés dans un grand saladier et ajouter le tahini, l'huile d'olive, sel et piment. Bien mélanger
4. Ajouter les 4 œufs et mélanger
5. Verser la farine avec la levure au centre et mélanger avec une spatule
6. Chemiser un plat à cake avec un papier cuisson huilé. Verser l'appareil et égaliser la surface
7. Ajouter copieusement les graines de sésame sur le dessus du cake aux oignons nouveaux. Les enfoncer légèrement
8. Cuire au centre du four à 170° pendant 50 à 55 minutes. Si besoin pour éviter trop de coloration, couvrir d'un papier cuisson après 40 minutes au four

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](#)

