



# La Feuille de Chou

## Du Jardin de Cocagne N°01 - 2021

7 bis rue de La Coulébart 22100 Léhon 02 96 87 06 93

[relationadherents@lesamisdujardin.bzh](mailto:relationadherents@lesamisdujardin.bzh)



@JardindeCocagneDinan

Légumes issus de l'agriculture biologique, certifiés par ECOCERT, licence N°200416P, origine France, catégorie II

\* Légumes cultivés sur une parcelle en conversion vers l'agriculture biologique/\*\*issu de graine non traitée

### Nos Paniers

Légumes	Prix unit.	1/2 part Quantité	Prix	Part pleine Quantité	Prix
Epinard	4,00€	400g	1,60€	800 g	3,20€
Courge*	2,60€	800g	2,08€	1,6 kg	4,16€
Radis botte	1,20€	1 botte	1,20€	1 botte	1,20€
Pomme de terre*	1,80€	1 kg	1,80€	2 kg	3,60€
Poireau*	2,60€	500g	1,30€	1 kg	2,60€
Oignon	3,00€	400g	1,20€	800g	2,40€
<b>Prix Paniers</b>		<b>9,18 €</b>		<b>17,16 €</b>	



### Prévisions (indicatif)

Semaine 2  
Carotte , Courge  
Bette

La composition indiquée peut présenter quelques changements de dernière minute. Merci de votre compréhension.

### Le mot de la directrice

Cette fin d'année 2020 s'est terminée par une période de vacances, vacant, vide, ...ouf cela fait du bien de se poser, se pauser (même si les fêtes de fin d'année nous ont gardé dans un petit rythme), L'année 2020 a été un tourbillon un peu éreintant tant sur le plan humain, physique, psychique, professionnel bref cette fin d'année a été la bienvenue.

Mais on ne se refait pas, ce temps de calme est propice aux réflexions pour de nouveaux projets pour améliorer notre action d'insertion, pour s'inscrire en tant que producteur bio dans le Plan Alimentation et Territoire, bref construire demain....

Heureusement une phrase de Jean Yanne est passée par là : « *Tout le monde veut sauver la planète mais personne ne veut descendre les poubelles !* » .... De grandes idées, des grands projets restent notre point de mire, mais ne perdons pas trop de temps à élucubrer et n'oublions pas notre quotidien qui est notre champ d'action de personne responsable ! Mais oui commençons par des petites choses, des petites résolutions, des changements à notre portée. Remplissons notre rôle d'acteur de la transition écologique avec nos actes quotidiens, chacun trouvera les siens et leur donnera un sens plus vaste qu'une corvée à accomplir : oui ramasser les « trucs » qui traînent sur notre cadre de travail au Jardin, oui c'est participer à l'écologie d'un cadre de vie respectueux des acteurs qui y travaillent, ..., c'est autre chose qu'être obligé de ramasser les ordures des autres ! Nous allons avoir besoin des idées de tous pour notre brunch porte ouverte de septembre 2021 : trucs et astuces ludiques pour agir pour la transition écologique !

A vos idées, prêts, partez !

Très belle année 2021 à tous.

Marie-Hélène GUITTON



### La recette de la semaine : pâtes à la courge, épinards et fourme d'Ambert

**Ingédients (2 pers.) :** 200 g pâtes sèches, 350 g courge, 100 g pousses d'épinards, ½ oignon rouge, 100 g fourme d'Ambert, huile d'olive, sel et poivre

- Préchauffer le four à 180°C.
- Epépiner et peler la courge puis la couper en dés. Peler l'oignon et le couper en rondelles. Equeuter les pousses d'épinards. Couper le fromage en dés.
- Mettre la courge sur une plaque recouverte de papier cuisson, ajouter les rondelles d'oignon rouge et arrosez d'huile d'olive. Parsemer de fleur de sel. Enfourner pendant 25 minutes en remuant de temps en temps.
- Préparer les pâtes selon les indications du paquet. Pendant ce temps, faire chauffer un peu d'huile dans une sauteuse et y faire fondre les pousses d'épinard. Ajouter les courges rôties et la fourme d'Ambert en dés. Laisser fondre à feu moyen en remuant, rectifier l'assaisonnement puis servir sur les pâtes.

**Bon appétit !**

### Pain - Ferme de la Raudais

En janvier, Aymeric, paysan boulanger, qui avait proposé ses pains et brioches pour les fêtes sera présent au magasin de 14h à 17h30 lors des distributions de paniers. Selon vos retours, nous pensons mettre en place un système d'abonnement pour début février.

### Paiements à venir

**Œufs :** (14 semaines : semaine 52 + semaines 1 à 13) 26,60€ pour les personnes ayant 6 œufs/semaine et 53,20€ pour les personnes ayant 12 œufs/semaine.

**Abonnement paniers** (pour les personnes réglant par chèque) pour le trimestre à venir, 110,50€ pour les paniers 2 personnes et 195€ pour les paniers 4 personnes.

Galettes	Livraison chaque semaine (13 semaines)	Livraison tous les 15 jours (7 semaines : 1-3-5-7-9-11-13)
4 galettes : 3€	39€	21€
6 galettes : 4,50 €	58,50€	31,50€



L'assistance technique est cofinancée par le FSE dans le cadre du PON « Emploi - Inclusion »2014-2020