



## La Feuille de Chou

# du Jardin de Cocagne N°47 - 2020

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

### Nos Paniers

Légumes	Prix unit.	1/2 part Quantité	Prix	Part pleine Quantité	Prix
Oignon rouge	3,00€	400g	1,20€	800 g	2,40€
Navet violet	2,50€			800 g	4,16€
Epinard	4,00€	400g	1,60€	800 g	2,00€
Poireau*	2,60€	500g	1,30€		
Pomme de terre*	1,80€	1 kg	1,80€	2 kg	3,60€
Carotte botte	2,20€			1 botte	2,20€
Radis botte	2,20€	1 botte	2,20€	1 botte	2,20€
<b>Prix Paniers</b>			<b>9,40€</b>		<b>15,60€</b>



### Prévisions (indicatif)

#### Semaine 48

Carotte  
Courge  
Betterave

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

### Expression libre d'un jardinier : Aymeric

Salut moi c'est Aymeric,  
je suis arrivé au Jardin de Cocagne via le biais de quelques bêtises. Après 1 à 2 mois de T.I.G j'ai signé un contrat d'insertion avec les Amis du Jardin.

Je découvre des personnes formidables, et de nouvelles passions comme ... le désherbage, par exemple. Il se fait à la main bien sûr et cela prend beaucoup de temps mais il est indispensable pour que les bonnes plantes puissent respirer et grandir il faut le faire souvent, et dans une position pas confortable, par de temps de pluie comme par grand soleil, mais on n'a pas le choix.

Par exemple les carottes : on peut les confondre avec des mauvaises herbes, et il faut arracher celles-ci, pour ne laisser que le plant de carotte. C'est un travail assez délicat qui demande de l'attention et aussi de la souplesse. Mais c'est à ce prix que vous trouvez de belles carottes en ce moment dans votre panier.

### Cannellonis aux épinards, à la ricotta et au fromage fondu

Ingrédients : 250g de cannellonis, 600g d'épinards, 500g de ricotta, 100g de parmesan râpé, 200g de fromage fondu, huile d'olive, sel, poivre

- Préchauffez votre four à th.6-7(200°C).
- Lavez les épinards et faites-les cuire dans l'eau bouillante modérément salée pendant 5 min. Retirez-les ensuite de l'eau et faites-en sorte de bien les égoutter afin qu'il n'y subsiste pas d'eau de cuisson.
- Passez-les ensuite au mixeur.
- Incorporez la ricotta, la moitié du parmesan râpé, salez puis poivrez.
- Prenez un plat allant au four et placez au fond une couche de fromage fondu. Parsemez de parmesan râpé et arrosez d'huile d'olive. Glissez ensuite au four pour 25 min de cuisson, puis 5 min au grill pour faire griller.

**Bon appétit !**

### Travaux rue de la Coulébart

Des travaux ont commencé ce lundi rue de la Coulébart (rue pour accéder au jardin) pour une durée d'environ 1 mois.

Dinan Agglomération nous informe que l'accès au jardin sera possible pendant toute la durée des travaux : soit par en haut (à venir du centre Leclerc) soit par en bas de la rue du St Esprit (en partant du rond-point du lycée Ker Siam).

### Besoin d'un coup de pouce !

Un de nos jardiniers, vient d'emménager et il a besoin de meubles, d'électroménagers et de vaisselle.

Si dans votre garage ou grenier vous avez un canapé, une table basse ou autre qui vous encombre ! N'hésitez pas à nous envoyer un email à l'adresse suivante [relationadherents@lesamisdujardin.bzh](mailto:relationadherents@lesamisdujardin.bzh).

Petit budget ou en don ! Merci d'avance 😊



**Côtes d'Armor**  
le Département

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