



La Feuille de Chou

Du Jardin de Cocagne N°36 - 2021

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

relationadherents@lesamisdujardin.bzh



@JardindeCocagneDinan

Légumes issus de l'agriculture biologique, certifiés par ECOCERT FR01

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

Nos Paniers

Légumes	Prix unit.	½ part		Part pleine	
		Quantité	Prix	Quantité	Prix
Courgette ¹	2,50€	500 g	1,25€	1 kg	2,50€
Tomate ronde	2,60€	500 g	1,30€	1 kg	2,60€
Tomate ancienne	2,80€	500 g	1,40€	1 kg	2,80€
Chou kale	2,20€	1 pièce	2,20€		
Tomate cerise	8,00€			250g	2,00€
Haricot borlotto ²	5,00€	350 g	1,75€	700 g	3,50€
Pomme de terre	1,80 €	500 g	0,90€	1 kg	1,80€
Prix Paniers			8,20 €		15,20 €



Prévisions (indicatif)
Semaine 37
Oignon – betterave

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

¹ ou poivron

² ou carotte botte

Expression libre d'un jardinier : Emilie

Bonjour, je m'appelle Emilie mais je préfère qu'on m'appelle Emy. Je suis originaire de Normandie. D'ailleurs petite précision, n'oublions pas ... Le Mont Saint Michel est Normand . Ça fera 1 an au mois d'octobre que je suis au jardin.

Avant j'ai travaillé en usines d'agroalimentaire et industrie. Je n'ai plus envie de faire ce genre de travail.

Mes projets perso, trouver un terrain dans le secteur de Broons. En effet je vie en camion depuis 2016. C'est un mode de vie qui me plaît et me convient : le fait de pouvoir bouger et n'avoir jamais le même jardin mais aussi il ne faut pas se le cacher le côté financier. J'aimerai avec l'acquisition de mon terrain monter ma petite chèvrerie et me lancer dans la culture de fraises. Actuellement, je rénove une caravane en bois de palette, pour tout ce qui est aménagement intérieur. J'aime bien bricoler et la récup !!!!

Mes projets pros : paysagiste ou espaces verts. Normalement je devrai faire un stage dans le mois à la Biosphère à Plouasne. Le plus important pour moi dans mes choix de travail est d'être dehors puis j'aime vraiment entretenir un terrain. Ça ne me fait pas peur d'être dans un milieu masculin. J'ai aussi fait une formation de peintre en bâtiment.

La semaine prochaine je vous parlerai bricolage ...

Recette de la semaine : Les haricots borlotto

Ingédients (pour 4 personnes) : 700 g de haricots borlotto avec les cosses, 2 belles tomates anciennes, une dizaine de feuille de basilic, 1 à 2 gousses d'ail, fleur de sel, poivre, vinaigre balsamique

- Ecosser les haricots puis les faire tremper au minimum 1h dans l'eau fraîche. (Les puriste les font tremper minimum une nuit).
- Dans une grande casserole, portez un grand volume d'eau salée à chauffer. Plongez les haricots secs dans l'eau bouillante et faites-les cuire pendant une bonne quarantaine de minutes. Le mieux, c'est de les goûter (sans se brûler) au terme de ce temps de cuisson. S'ils sont encore très farineux, prolongez encore de 5 à 10 minutes. Les haricots borlotti sont connus pour leur texture assez fondante et leur goût délicat.
- Les égoutter et faites couler de l'eau froide sur les haricots égouttés afin d'en arrêter la cuisson et pour les aider à refroidir rapidement.
- Disposez ensuite les borlotti froids dans un plat de présentation
- Taillez de petits dés de tomates, les disposer sur les haricots
- Ciselez quelques feuilles de basilic frais par-dessus
- Ciselez l'ail
- Salez et poivrez.
- Arrosez d'une belle rasade de vinaigre balsamique
- Arrosez généreusement le plat avec un filet d'huile d'olive.

Servez avec un bon pain de campagne et régalez-vous !

Reprise de l'abonnement pain

L'abonnement pain reprend cette semaine ! La livraison se fait toujours à partir de 14h.

Merci aux bénévoles !

Mercredi 1^{er} septembre, nous avons récolté les pommes de terre, et vous étiez nombreux à venir nous aider (presque 20 personnes sur la journée). Merci encore à vous ! L'équipe était très heureuse de travailler avec des adhérents !



Cette opération est cofinancée par le FSE dans le cadre du PON « Emploi - Inclusion » 2014-2020