



La Feuille de Chou

Du Jardin de Cocagne N°37 - 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 Quantité	Prix	Part pleine 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 pointu	2,50€	1 pièce	2,50€	1 pièce	2,50€
Haricot borlotto ²	5,00€	350 g	1,75€	700 g	3,50€
Prix Paniers			9,10 €		15,70 €



Prévisions (indicatif)
Semaine 38
Potimarron – Tomate

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

¹ ou
² ou

Expression libre d'un jardinier : Emilie

La semaine dernière je vous ai dit que je vous parlerai de bricolage, une de mes passions. J'aime particulièrement travailler le bois de palettes !!! Le fait de partir d'un déchet et d'en faire de nouvelles choses me plaît.

J'ai quelques réalisations à mon actif telles que, des jardinières, un salon de jardin, des meubles (lit, rangement vaisselle, nourriture) et comme j'ai pu vous le dire sur ma précédente feuille de choux, je rénove une caravane. Installation de l'isolant, puis des tasseaux puis j'ai démonté mes palettes pour récupérer les lames de bois et les fixer ensuite aux murs comme du lambris.

Pour les longues soirées d'hiver où il faut trouver des occupations, je fais aussi du tricotin. Echarpes, bonnets et snoods. Ça Fonctionne un peu comme un métier à tisser mais avec un crocheton pour faire les noeuds.

Et comme si je n'en faisais pas encore assez au jardin, je fais aussi mon potager : tomate, cornichon, courgette, pastèque, poivron, melon. Y a aussi le verger que nous avons planter l'hivers dernier ou nous avons des pomme, poire, cassis, groseille. Tout ne donne pas encore ...

J'aime bien aussi la cuisine mais surtout quand je suis avec du monde. Seule j'aime beaucoup moins cuisiner. En ce moment ma recette préférée c'est la courgette farcie à la truite.... La semaine prochaine on parlera cuisine végétarienne...

Recette de la semaine : Betterave et oignon

Ingédients (pour 4 personnes) : 3 -4 betteraves crues (environ 600g), 2 gros oignons, 30 g de beurre, 1 c. à soupe de farine, 1 c. à soupe de sucre, 1 c. à soupe de vinaigre de vin, Sel et poivre.

- Lavez vos betteraves, pelez-les puis coupez-les en rondelles d'épaisseur autour de 0.5cm. Épluchez puis émincez les oignons

- Faites le fondre le beurre dans une poêle bien large, puis disposez oignons et betteraves. Faites dorer entre 5 et 10 minutes à feu moyen, le temps que les oignons soient translucides.

- Saupoudrez de farine puis laissez encore cuire 2-3 minutes.

- Ajoutez le vinaigre, le sucre, sel, poivre un verre d'eau, puis portez à ébullition.

- Couvrez baissez à feu moyen, puis laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes environ, jusqu'à ce que les betteraves soient très fondantes –

Pensez à remettre de l'eau de temps en temps, même couvert il y a toujours un peu d'évaporation.

Bon appétit !

Prochaine livraison de volailles et rillettes

Benoît sera de retour avec ses poulets et pintades mais aussi rillettes de poulet et confits

Livraison le mardi 12 et vendredi 15 octobre

Commande au plus tard jeudi 7 octobre

Préparation prochaine commission panier

La prochaine commission panier aura lieu courant octobre au jardin. On a besoin de votre avis : composition, qualité, quantité, service, produits annexes, etc.

Merci de remplir le coupon que l'on vous remettra la semaine prochaine

A nous retourner pour le vendredi 1^{er} octobre au plus tard.



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