



## La Feuille de Chou

# Du Jardin de Cocagne N°38 - 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 FR01

\*issu de graine non traitée

Nos Paniers					
Légumes	Prix unit.	½ part Quantité	Prix	Part pleine Quantité	Prix
Légume au choix <sup>1</sup>	3,00€	1/2	1,50€	1	3,00€
Tomate	2,60€	800 g	2,24€	1,6 kg	4,48€
Potimarron	2,60€	1,2 kg	3,12€	1,7 kg	4,42€
Pomme de terre <sup>2</sup>	1,80€	500 g	0,90€	1 kg	1,80€
Echalote	3,50€	150 g	0,53€	300 g	1,05€
<b>Prix Paniers</b>			<b>8,29 €</b>		<b>14,75 €</b>



**Prévisions (indicatif)**  
**Semaine 39**  
Tomate – ail – carotte  
Haricot vert

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

<sup>1</sup> ou courgette ou poivron aubergine

<sup>2</sup> Allians chair ferme tte cuisson

### Expression libre d'un jardinier : Emilie

La semaine dernière je vous ai dit que j'allais vous parler de cuisine végétarienne... ou presque ... je ne mange pas de viande mais encore un peu de poisson.

Cela fait déjà 1 an et demi que j'ai arrêté de manger de la viande. Mon conjoint ne mangeait que du poisson, du coup j'ai pris le pli. J'essaie de diminuer le poisson aussi.

Ça m'a permis de redécouvrir plein de légumes ou de choses que je n'aimais pas petite. Puis avec les bons légumes de mon jardin et d'ici, c'est un régal !

**Petite recette de courgette farcie à la truite** (ou saumon fumé). Pour cela il vous faudra : 1 courgette, 1 à 2 poivrons, 1 à 2 oignons, 1 à 2 tomates.

Je coupe la courgette en 2 et la vide. Ensuite je fais revenir l'oignon le poivron et la tomate. Je prépare une béchamel. Une fois que mes préparations sont cuites, je mélange le tout à ma béchamel. Je dispose un peu de béchamel et des morceaux de truite ou de saumon et vice versa jusqu'à ce que la courgette soit bien remplie. Un peu de fromage râpé et 45 min au four !

Recette testée sur quelques collègues et la famille, un délice.

La semaine prochaine je vous parlerai de mon départ en camion.

### Recette de la semaine : Cappuccino de potimarron

**Ingédients** (pour 4 personnes) : 800 g Potiron, 1 bouillon cube, 1 Oignon, 20 cl Crème liquide, 20 g Noisettes, 6 Brins de coriandre (ou persil si vous n'aimez pas la coriandre), Sel, Poivre

- Faites revenir l'oignon ciselé dans une grande casserole
  - Coupez le potimarron (pas besoin de l'éplucher, la peau se mixe très bien une fois cuite). Retirez les graines et les filaments du centre. Coupez la chair en morceaux.
  - Ajouter le bouillon dans la casserole où vous avez faire revenir l'oignon, ajouter ensuite les morceaux de potimarron. Laissez cuire 30min, jusqu'à ce que la courge soit tendre.
  - Egouttez puis mixez le potiron avec 10 cl de crème liquide. Salez et poivrez.
  - Fouettez le reste de crème liquide très froide jusqu'à ce qu'elle devienne mousseuse. Incorporez les noisettes concassées et la coriandre finement ciselée.
- Servez la crème de potiron en verrines, avec un gros flocon de crème fouettée aux noisettes.

**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

### Commission panier

On vous donne **RDV lundi 11 octobre à 18h au jardin** pour la commission panier 2021 !

On compte sur votre présence, en effet, cela nous permet d'adapter le plan de culture pour répondre au mieux à vos attentes et vos goûts.

Merci de nous informer de votre présence par mail ou téléphone



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