



# La Feuille de Chou

## Du Jardin de Cocagne N°40 - 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

\* 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
Salade <sup>2</sup>	1,20€	1 pièce	1,20€	1 pièce	1,20€
Tomate	2,60€	500 g	1,30€	1 kg	2,60€
Carotte Botte	2,20€	1 botte	2,20€		
Aubergine <sup>1</sup>	3,50€	500 g	1,75€	1 kg	1,50€
Chou kale	1,60€	1 botte	1,60€	1 botte	1,60€
Chou pointu rouge	2,50€			1 pièce	2,50€
Haricot vert	7,00€			600 g	4,20€
Prix Paniers			8,05 €		15,60 €



**Prévisions (indicatif)**  
**Semaine 41**  
Navet – Pomme de terre

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

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

<sup>1</sup> ou haricot vert pour les paniers 2 personnes

### Expression libre d'un jardinier : Gilbert

Je viens de signer un nouveau contrat de 3 mois au Jardin de Cocagne. Je vous écris ici ma 3ème Feuille de Chou.

Nous venons juste de finir l'été et nous voilà partis en automne. Après les jolis légumes d'été (concombre, tomates, aubergines ...) nous passons aux légumes d'hiver avec des belles carottes, des potirons, bientôt les poireaux pour faire de la bonne soupe qui va nous réchauffer le corps.

Je me plais beaucoup aux Amis du Jardin, tout se passe très bien. Ce matin par exemple : arrachage des carottes, puis lavage et pesage et mise en bottes.

Je viens de suivre une formation de deux jours de secourisme, qui a été très intéressante. C'est primordial de savoir comment faire pour sauver une vie. Je recommande à tous et toutes ce type de stage.

A la semaine prochaine, en espérant qu'il fera aussi beau !

### Recette de la semaine : flan de chou kale

**Ingédients :** 1 bouquet de chou kale, 4 œufs, 20 cl crème liquide, 1/2 oignon jaune, huile d'olive, beurre, sel et poivre

- Préchauffez votre four à 180°C
- Nettoyez bien le chou kale, retirez les grosses cotes puis coupez le chou en lanières. Ciselez finement l'oignon.
- Faites chauffer une sauteuse avec un peu d'huile de colza et faites revenir les lanières de chou kale avec l'oignon environ 3 minutes.
- Ajoutez 15 cl d'eau, couvrez et poursuivez la cuisson 5 minutes. Au bout de ce temps, ôtez le couvercle et laissez encore cuire à feu moyen jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée. Pendant ce temps, fouettez les œufs avec la crème. Salez et poivrez généreusement.
- Beurrez 4 ramequins et répartissez-y le chou. Recouvrez du mélange aux œufs et enfournez pour 20 minutes.

### Soutien à l'association Vaincre les Maladies Lysosomales

L'association VML sera présente au magasin à partir de mardi prochain (et ce pendant 2 semaines) pour vous présenter l'opération « LysoSolidarité 2021 ».

Vous pouvez soutenir leur cause en leur commandant des produits salés et sucrés qui vous seront livrés au Jardin au mois de décembre.

### Reprise des ateliers cuisine !

Ces ateliers sont **destinés en priorité aux personnes bénéficiaires du dispositif paniers solidaires** mais s'il reste des places vous êtes les bienvenus ! Vous y apprendrez à cuisiner les légumes de la semaine. L'atelier sera animé par le restaurant Le Colibri

**Jeudi 21 octobre de 9h30 à 11h30 au 5 bis**

Inscription au plus tard le lundi 18 octobre  
au 06 41 47 02 76 ou à [contact@lesamisdujardin.bzh](mailto:contact@lesamisdujardin.bzh)

### Commission panier

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