



La Feuille de Chou

Du Jardin de Cocagne N°41 - 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
Oignon jaune	3,00€	300 g	0,90€	600 g	1,80€
Courgette ¹	2,50€	500 g	1,25€		
Patate douce	3,50€	500 g	1,75€	1 kg	1,50€
Tomate	2,60€	500 g	1,30€	1 kg	2,60€
Radis botte	1,20€	1 botte	1,20€	1 botte	1,20€
Chou chinois	3,00€			1 pièce	3,00€
Brocolis	3,30€	500 g	1,65€	1 kg	3,30€
Prix Paniers			8,05 €		17,90 €



**Prévisions (indicatif)
Semaine 42**
Navet – Pomme de terre

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

¹ ou aubergine

¹ ou épinard

Expression libre d'un jardinier : Gilbert

Me voici pour ma 4^{ème} et dernière feuille de chou.

J'aimerais bien finir sur une note optimiste mais ça va être difficile. En effet, j'ai travaillé pendant 28 ans chez Person à Plouër sur Rance, c'est une entreprise de nettoyage, que j'ai quittée pour cause de maladie professionnelle suite à un problème de tendon au bras gauche... moi qui suis gaucher.

J'ai été inscrit au chômage et grâce à Pôle emploi j'ai suivi une formation de 6 mois pour devenir chauffeur routier. Mais c'était une erreur : charger et décharger, je ne pouvais plus. Retour au chômage puis Pôle emploi m'a envoyé ici, au Jardin de Cocagne. J'entame mon treizième mois et je suis à la recherche d'un emploi qui soit adapté à mon problème de santé. Pourtant je suis très motivé : Et il me reste quelques années avant d'atteindre l'âge de la retraite.

Si vous entendez parler d'un emploi qui me soit adapté, n'hésitez pas ! C'est avec espoir que je vous dis « au revoir » et merci de m'avoir lu

Recette de la semaine : Gratin de patate douce, quinoa et chèvre

Ingrédients : 500 g patate douce, 100 g quinoa, 1 oignon, 20 cl crème liquide, 150 g bûche de chèvre, 30 g noix ou noisettes, huile d'olive, sel et poivre

- Faites cuire le quinoa selon les indications du paquet. Egouttez et réservez.
- Epluchez les patates douces et coupez-les en cubes. Faites-les cuire à l'eau bouillante pendant une quinzaine de minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egouttez et réservez.
- Epluchez l'oignon et ciselez-le finement. Coupez le chèvre en morceaux.
- Faites revenir l'oignon rouge ciselé dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Hors du feu, ajoutez le quinoa et les cubes de patate douce cuite et mélangez bien. Versez dans un plat à gratin, ajoutez la crème liquide.
- Parsemez de noix concassées et du chèvre coupé en cubes.
- Enfournes pour 15 minutes à 180°C.

Bon appétit !

Soutien à l'association Vaincre les Maladies Lysosomales

L'association VML sera présente au magasin 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.

L'année dernière, 2 140€ de dons avaient été récoltés au Jardin de Cocagne ! En comparaison en 2019, 1 890€ avaient été donnés. La générosité est constante depuis la première année de l'opération en 2012 au Jardin de Cocagne.

VOUS ÊTES LIBRES LE MARDI 2 NOVEMBRE ? LE VENDREDI 12 NOVEMBRE ? NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !

On prend les devants pour que chacun puisse s'organiser,
le lundi 1^{er} et le mercredi 11 novembre étant fériés,
nous allons donc récolter et peser les légumes pour vos paniers le mardi 2 et le vendredi 12.
Nous allons donc avoir besoin de bras pour tout préparer avant l'ouverture du magasin à 10h.
C'est aussi une bonne occasion pour venir partager le quotidien de nos jardiniers !

RDV au jardin au niveau des bureaux dès 8h30
Mardi 2 novembre & Vendredi 12 novembre



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