



La Feuille de Chou Du Jardin de Cocagne N°42 - 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
Pomme de terre	1,80€	500 g	0,90€	1 kg	1,80€
Epinard	4,00€	400 g	1,60€	800 g	3,20€
Légume d'été*	2,60€	500 g	1,30€	1 kg	2,60€
Courge spaghetti	2,60€	1 kg	2,60€	2 kg	5,20€
Navet violet	2,50€	500 g	1,25€	1 kg	2,50€
Chou chinois	2,50€	1 pièce	2,50€	1 pièce	2,50€
Prix Paniers			10,5 €		17,80 €



**Prévisions (indicatif)
Semaine 43**
Mâche – Radis daïkon

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

* tomate ou aubergine

Expression libre d'un jardinier : Manon

Bonjour à tous et toutes je m'appelle Manon, j'ai 25 ans, je suis ici depuis juillet.

Depuis que je suis ici cela m'a permis de découvrir le milieu du maraîchage, afin d'en connaître un peu plus sur les légumes et les plantes, je suis également dans le magasin pour vendre les légumes (donner les paniers aux adhérents) et faire aussi du conditionnement. Je suis également dans les jardins ou dans les champs cela dépend du travail au magasin ;

On se retrouve parfois avec des encadrants différents cela permet de varier un peu selon leurs méthodes de travail. Nos encadrants sont : Pauline, Philippe, Bruno et Typhaine.

Nous sommes également répartis en deux équipes avec des horaires différents : 8h30/16h00 pour l'équipe 1 et 9h00/16h30 pour l'équipe 2. Je suis dans l'équipe 1, j'ai une très bonne équipe avec laquelle je m'entends plutôt bien.

Les recettes de la semaine :

Courge spaghetti façon carbonara

Ingrédients : 1 courge spaghetti, 200g de lardons, 25 cl de crème fraîche épaisse, 100g de parmesan

- Faire cuire la courge spaghetti entière, 30 min dans une cocotte-minute ou 1h dans une casserole d'eau bouillante. Une fois bien cuite, couper la courge en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et récupérer la chair à l'aide d'une fourchette. Laisser égoutter.

- Dans un wok ou une poêle, faire revenir les lardons et les oignons.

- Ajouter les spaghettis de courge et la crème. Saler et poivrer et enfin saupoudrer de parmesan.

Servir bien chaud !

Chou chinois (aussi appelé pé tsai)

Ingrédients : 1 chou chinois, 1 morceau de gingembre frais, 20 grammes de noisettes, 1 gousse d'ail, 4 cuillerées à soupe de sauce soja, un peu de graines de sésame, quelques brins de coriandre fraîche, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

- Détaillez le chou chinois en lanières, rincez-les et essorez-les dans un torchon. Pelez et émincez l'ail et le gingembre.

- Passez les noisettes au robot pour les concasser. Faites revenir les graines de sésame dans une poêle sans matière grasse.

- Dans un wok, faites revenir l'ail et le gingembre dans l'huile, puis ajoutez les noisettes. Faites cuire pendant 2 minutes puis versez le chou chinois et la sauce soja. Mélangez et laissez cuire à couvert à feu doux pendant une demi-heure. À l'issue de la cuisson, parsemez des graines de sésame et de la coriandre ciselée et servez immédiatement.

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