



La Feuille de Chou Du Jardin de Cocagne N°43 - 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
Carotte vrac	2,60€	500 g	1,30€	1 kg	2,60€
Fenouil	3,50€	300 g	1,05€	600 g	2,10€
Courgette ¹	2,50€	500 g	1,25€	1 kg	2,50€
Mâche ²	2,60€	150 g	1,50€	300 g	3,00€
Oignon	3,00€	300 g	0,90€	600 g	1,80€
Radis daïkon	2,50€	1 pièce	2,50€	1 pièce	2,50€
Prix Paniers			8,50 €		14,50 €



**Prévisions (indicatif)
Semaine 44**
Pdt – Courge

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

- 1 ou aubergine
2 ou mesclun

Expression libre d'un jardinier : Manon

Voici ma deuxième présentation : sur celle-ci je vous parlerai de ma passion pour la photographie, qui est de prendre plein de choses en photo : les animaux, le paysage, ou moi-même.

Ma passion consiste à faire des balades en forêt le temps d'observer ce qui m'entoure, que ce soit les animaux aperçus ou bien alors les arbres et les plantes.

J'aime observer pour bien avoir les cadres de mes futurs clichés, observer les angles de mes futures images ;

Comme j'habite en campagne je peux observer : des chevreuils, des lièvres ou parfois même des chats, ou même des espèces différentes d'oiseaux comme :

des piverts, des poules faisanes, mais il n'y a pas que des animaux sauvages, durant mes balades en forêt je croise; des ânes et des chèvres qui appartiennent à des gens que je ne connais pas.

Du fait que j'habite en campagne j'ai de la chance de n'avoir aucune lumière artificielle pour bien distinguer les étoiles, je rejoins ainsi une autre passion dont je parlerai sur ma prochaine Feuille de Chou.

A suivre...

Les recettes de la semaine :

Salade façon thaï - radis daïkon et carottes

Le daïkon est un grand radis blanc originaire du Japon. Il peut atteindre jusqu'à 30 kilos ! Ses propriétés sont nombreuses, il aide notamment à mieux digérer.

Ingrédients (4 pers.) : 1 daïkon - 2 ou 3 carottes - 2 c à soupe de jus de citron vert + zeste - 2 cuil. à café d'huile de sésame - 2 cuil. à café d'huile d'olive -1 cuil. à café de sucre roux -1 cuil. à café de sauce Nuoc Mam (sauce de poisson) - quelques cacahuètes – coriandre (optionnel)

Râper le daïkon et les carottes. Ajouter le zeste de citron vert.

Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients, y compris quelques cacahuètes concassées selon votre goût. Réserver. Mélanger la vinaigrette aux légumes au moment de servir. Vérifier l'assaisonnement. Parsemer de coriandre ciselée.

Poêlée de fenouil à l'huile d'olive

Ingrédients : 1 fenouil par personne, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre

- Nettoyer les fenouils en retirant les feuilles les plus dures. Les laver soigneusement, les émincer grossièrement.

- Dans une poêle, faire chauffer de l'huile d'olive. Quand elle est bien chaude faire dorer le fenouil à feu assez vif. Quand il commence à être bien doré, rajouter environ 10 cl d'eau, diminuer le feu et laisser cuire une bonne demi-heure.

Il ne doit plus rester de liquide à la fin de la cuisson. S'il en manque, en cours de cuisson, en rajouter. Juste avant de servir déglacer avec une cuillère à soupe de vinaigre balsamique. Assaisonner et servir.

Bon appétit !

MARDI 2 NOVEMBRE & VENDREDI 12 NOVEMBRE : NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !

le lundi 1^{er} et le jeudi 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