



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 13 & 16 octobre 2020

n°158

Octobre rose aux Jardins de Cocagne

Contre le cancer du sein, protégeons les femmes que nous aimons !

Votre don peut changer l'avenir de toutes celles qui se battent contre la maladie. Un simple geste remis dans l'urne, que nous tenons à votre disposition sur notre comptoir d'échanges agit pour vous protéger vous-même, votre maman, votre grand-mère, vos soeurs... toutes ces merveilleuses femmes qui nous entourent.

Ce mois-ci, tous mobilisés :)

- L'équipe tout en rose -



Une urne est à votre disposition au comptoir des Jardins, ainsi que dans de nombreux commerces fleurantins. Les dons seront récupérés par la Ligue Gersoise contre le Cancer à la fin du mois.

Ci-dessous, les sacs de la Ligue contre le Cancer, achetés par notre association et utilisés ce mois-ci pour vous fournir vos paniers de légumes bio.





Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Potimarron	Kilo	1kg	1kg
Chou-fleur	Pièce	1	1
Céleri rave	Kilo	500g	500g
Betterave	Kilo	500g	500g
Poireau	Kilo	500g	700g
Carottes	Kilo	400g	700g
Aubergine	Kilo	-	600g
Radis	Botte	-	1
Qté d'articles		6	8

Et si vous mijotiez...

• Beignets de chou-fleur

Pour 6 personnes :

- 1 chou fleur
- 150 g de farine
- 3 œufs
- 10 cl de lait
- Une pincée de curry
- Huile de friture
- Persil
- Sel
- Poivre

1 - Coupez le chou-fleur pour en récupérer les fleurettes. Et faites-les blanchir dans une casserole d'eau (portée à ébullition) une dizaine de minutes.

Egouttez et réservez.

2 - Dans un saladier versez la farine, faites un puit, cassez-y les œufs, ajoutez le lait petit à petit et fouettez vivement pour éviter les grumeaux. N'hésitez pas à rallonger la quantité de lait pour bien obtenir la consistance d'une pâte à beignets. Ajoutez le persil, le curry et mélangez. Trempez les bouquets de chou-fleur dans la pâte.

3 - Dans une poêle très chaude, avec de l'huile de friture (il faut qu'il y en ai assez pour que les beignets soient bien saisis) faites-les dorer quelques minutes

Une recette sans prise de chou : Vous pouvez faire des beignets aussi au brocolis ! C'est délicieux et ça permet de réconcilier les enfants fâchés avec ce type de légumes. Vous pouvez les servir à l'apéro avec une sauce au yaourt, ou en accompagnement d'un plat.



• Salade de pâtes aux légumes

Pour 4 personnes :

- 500 g de fusili (ou autre type de pâtes)
- 3 poireaux
- 1 botte de radis
- ½ bouquet de coriandre
- Des billes de mozzarella
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

1 - Faites cuire les pâtes selon le temps indiqué sur le paquet. Pendant ce temps, émincez les poireaux et les radis. Saisissez-les dans une poêle huilée jusqu'à ce que ce les poireaux soient à la texture désirée (un peu croquants ou fondants).

2 - Une fois les pâtes cuites, égouttez-les puis versez-les dans un saladier. Ajoutez les poireaux et radis, la coriandre émincée et la mozzarella.

Assaisonnez avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Servez.

Variantes et accompagnement : Vous pouvez varier les garnitures selon les légumes disponibles comme des dés de courge, des épinards ou encore du chou romanesco.

Et côté viande, des dés de poulet ou encore de saumon feront parfaitement l'affaire.



On reste en contact

Sur notre page Facebook :

Les Jardins de Cocagne de Fleurance

Sur notre site internet :

jardinsdecocagnedefleurance.com

Par téléphone : 06.81.48.76.32

Par e-mail : jardinsdecocagne@orange.fr

Sur notre exploitation : «Au bouquet»

Route de Sainte-Radegonde à Fleurance

Accueil du public : lun. au ven. de 8h à 13h