

La feuille de



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance



Paniers des 29 et 31 oct. 2019

n°118

Grimoire

Bonjour à tous,

On se prépare tranquillement à entrer dans les mois sombres... et pour l'occasion, notre chou a cédé sa place à la citrouille, pour vous rappeler que pendant cette période, plaisir et aliments sains sont parfaitement compatibles.

L'approche de cette date sacrée du 31 octobre, quel que soit le nom qu'on lui donne (Samain, Halloween, ou Toussaint par exemple) permet de s'interroger sur les cycles et le sens de la vie, sur les épreuves et les transformations. C'est un moment pour l'introspection : que souhaitons-nous "mettre en/à la terre" ? Quelles sont nos "feuilles mortes" personnelles, ce dont nous n'avons plus besoin et qui, une fois lâché, servira de terreau à notre renaissance, à une nouvelle croissance ?

C'est un temps de conscience, de mémoire et de partage. C'est pourquoi nous partageons des mets symboliques, des plats d'automne et des douceurs, pour réchauffer nos corps et nos cœurs à l'entrée de l'hiver !

Belle fête à tous



Une soupe ou un sort !

C'est inspirée par les us et coutumes automnales que toute l'équipe s'est lancée jeudi dernier dans la concoction d'une délicieuse soupe de tomates, qui a su ravir l'ensemble des papilles présentes. L'idée d'une soupe à déguster ensemble aux Jardins fut soufflée par Dylan, une toute jeune recrue, lors de l'élaboration des coulis de tomates pour préparer des conserves le mois dernier. Profitant du mauvais temps qui régnait mercredi dernier, la chambre froide a bénéficié d'un "grand coup de balai".

Soucieux d'éviter tout gaspillage alimentaire, nous avons donc profité de l'occasion pour transformer nos tomates abimées en un moment de partage convivial, avec une soupe qui nous a bien réchauffé en ces premiers froids humides.



Mémo !

31/10/2019 : les paniers du vendredi 1er novembre (jour férié) seront disponibles aux différents points de dépôt jeudi 31 octobre.



Aura sur...

Le pâtisson

Appelé également artichaut d'Espagne, on le reconnaît facilement grâce à sa forme plate et ronde, qui rappelle celle d'une pâtisserie (d'où son nom). Légume appartenant à la famille des courges, ce légume oublié, cultivé par les Jardins de Cocagne de Fleurance, refait son apparition sur les marchés, de juillet à octobre, et bénéficie de qualités insoupçonnées pour votre santé.

➤ Riche en eau, minéraux et oligo éléments, il est peu calorique (et donc adapté en cas de régime minceur).

➤ Source de vitamines A, B (B1 et B6) et C, mais aussi de fer (bien qu'il soit moins bien absorbé que celui d'origine animale).

➤ Facile à cuisiner, il se cuit dans de l'eau bouillante durant 15 minutes, mais vous pouvez également le déguster en soupe, farci, en gratin, en purée, sauté à la poêle...



Cette semaine, dans votre marmitte

		Panier standard	Grand panier
Poivrons	Kilo	500g	500g
Aubergines	Kilo	500g	800g
Pâtisson	Pièce	1	1
Betteraves	Kilo	500g	500g
Mâche	Kilo	200g	
Tomates	Kilo		1kg
Salade	Pièce		1
Radis noir	Pièce		1
 OFFERT : 1 bouquet d'aromatiques		1	1
	Qté d'articles	6	8

Et si vous mijotiez...

• Pâtisson et aubergine

Ingrédients :

- 1 pâtisson
- 2 aubergines
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée de flocons de riz
- Du gomasio, poivre et huile d'olive

Préparation :

Lavez et coupez dans le sens de la longueur les deux aubergines. Incisez leur chair, versez un filet d'huile d'olive et passez-les au grill 20 à 30 minutes.

Enlevez la chair des aubergines, mixez-la avec l'ail, 2 c à soupe d'huile d'olive, du gomasio et du poivre. Ajoutez les flocons de riz et mélangez.

Coupez le chapeau du pâtisson, évidez-le de ses pépins.

Garnissez-le du «caviar d'aubergine»

Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, chapeautez-le et mettez-le au four, environ 30 minutes à 200°.

Un délice... chaud ou même froid, le soir, en tranches accompagné d'une salade et quelques cubes de fromage de votre choix !



• Moelleux "citrouille - coco - citron"

Avec la chair des cucurbitacées évidées, des petits moelleux "citrouille - coco - citron" sans gluten et sans lactose, peu sucrés mais absolument délicieux peuvent être concoctés pour offrir à tous ces enfants qui viendront sonner à votre porte le 31.

Préparation :

- 300g de citrouille + 100g de beurre végétal à passer au mixeur.
- Ajouter 130g de sucre (ou 150g si vous aimez plus sucré), 100g de fécule, 100g de farine de coco, un sachet de poudre à lever, un zeste de citron râpé (un gros citron ou 2 petits), une pincée de sel et trois œufs entiers.
- Enfourner à 180 degrés pour 40 minutes si c'est un moule classique, moitié moins pour des gâteaux individuels.



Notre cercle de contact magique

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