



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 15 et 18 septembre 2020

n°154

Edito

Bonjour à tous,
C'est avec plaisir que nous avons accueilli dimanche dernier l'Amicale pour les Sapeurs-Pompiers de Fleurance, et leurs proches, à l'occasion d'une journée pêche organisée sur notre exploitation.

C'est au bord du lac que l'ensemble des participants a pris place et tous ont profité du cadre convivial pour se retrouver et apporter cannes à pêches, boules de pétanque et plancha.

Place à la détente et à la découverte, pour le plus grand bonheur des petits et grands. Et nous, nous sommes ravis de les avoir accueillis chez nous. On leur dit "merci" pour tout ce qu'ils font pour nous au quotidien ! Et on vous glisse plus bas quelques photos d'un précédent entraînement des pompiers sur notre lac.

Nous avons toujours plaisir à accueillir, aussi, comme vous le savez chers adhérents, n'hésitez pas vous aussi à venir profiter des qualités de notre site !

Belle semaine à tous

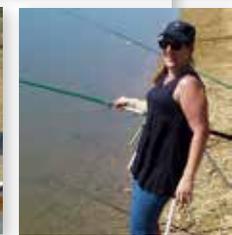
- L'équipe -

La journée en photos

Des tous petits très concentrés... qui découvrent les joies des premières prises de poissons. C'est armés de patience, de curiosité et face à quelques hameçons récalcitrants, que les jeunes enfants apprivoisent la pratique de la pêche. Bruno Mattel, directeur des Jardins, les assiste.



La pêche est bonne au lac ! Gardons et autres perches n'ont qu'à bien se tenir. La pratique du "No-kill" est respectée, exception faite des éventuelles espèces nuisibles telles que les perches soleil.



Ce n'était pas une pêche au canard... mais nos canards ont rejoint les participants au bord du lac pour surveiller les flotteurs et compter les prises :)



Et grillades à la plancha ! Pause à midi autour de bonnes grillades et autres plats préparés pour l'occasion. Bon appétit !



Les pompiers au lac des Jardins de Cocagne





Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Poireaux	Kilo	500g	-
Pommes de terre	Kilo	1kg	1kg
Haricots verts	Kilo	600g	1kg
Poivrons	Kilo	500g	800g
Tomates	Kilo	-	1kg
Chou kâle	Kilo	-	400g
Aubergine	Kilo	500g	500g
Qté d'articles		5	6

Et si vous mijotiez...

• Coulis de tomate à l'italienne

Pour 2 bouches :

- 1 kilos de tomates mures
- 15 cl d'huile d'olive
- 10 cl de vin rouge
- Quelques feuilles de basilic
- 4 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de sucre complet
- Sel
- Poivre

1 - Pelez, à l'aide d'un épluche légumes à dents si vous avez, et épépinez les tomates.

Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle à bords hauts et ajoutez-y l'ail, les tomates, et le sucre. Assaisonnez. Laissez mijoter à petit feu, puis ajoutez le vin rouge et laissez encore mijoter une bonne demie heure.

2 - Laissez un peu refroidir puis ajouter le basilic et mixez à l'aide d'un mixeur plongeant.

3 - Pour conserver ce coulis à l'année, congelez-le dans un bac à glaçons (très pratique pour prendre la bonne quantité) ou disposez-le dans des bouches stérilisés.

Variante proposée par Morgane : Selon les recettes, certains prolongent la cuisson pendant plusieurs heures et ajoutent même des morceaux de viande ! Ils fondent à la cuisson mais donnent plus de goût à la sauce.



• Pizza express aux poivrons et fromage

Pour 4 personnes :

- 1 rouleau de pâte à pizza (ou maison pour ceux qui ont plus de temps !)
- 3 poivrons
- 20 cl de tomates concassées
- 1 oignon
- 100 g de fromage râpé
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 pointe de miel

1 - Déroulez la pâte dans un plat à pizza, puis piquez le fond à l'aide d'une fourchette. Faites la précuire une quinzaine de minutes à 180°C.

Pendant ce temps, épluchez et coupez l'oignon en fines lamelles. Epépinez et coupez en petits morceaux les poivrons.

2 - Etalez sur la pâte les tomates concassées. Puis disposez les lamelles d'oignons et les dés de poivrons. Ajoutez un peu d'huile d'olive puis un peu de miel.

Enfin une bonne couche de fromage. Enfourez pour 20 minutes. Servez chaud.

Avec ou sans peau ?

Pour ceux qui n'aiment pas la peau des poivrons, vous pouvez les faire cuire à four très chaud jusqu'à ce que la peau fasse comme des cloques. Emballez-le ensuite dans un sac plastique et laissez refroidir avant d'ôter facilement la peau.



Idée recette : Morgane
C crédit photo : www.moulinex.fr/recette

Idée recette : Morgane
C crédit photo : www.fourchette-et-bikini.fr

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