

La feuille de



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 17 et 20 déc. 2019

n°125

Edito

Pour la 3^e fois cette année, les Jardins ont subi d'importants dégâts - notamment au niveau des serres -, conséquence des aléas climatiques de ces derniers jours. Mais nous ne baissons pas les bras et vous remercions pour vos nombreux soutiens.

Du côté des actualités, nous disposons désormais d'un bel enclos pour permettre à notre petite famille d'équidés de paître en toute sérénité. Leur parc usuel ne permettait plus à l'herbe de pousser. Les tenir sur nos parcelles à la corde a été un bon palliatif mais ne pouvait être qu'une solution d'attente...

Nous avons aussi accueilli Duncan, élève de 3^{ème}, qui nous a choisis pour réaliser son stage d'observation en milieu professionnel. On vous laisse découvrir ci-contre son témoignage et le remercions pour avoir apporté à l'équipe l'empreinte d'une motivation joviale et toute la fraîcheur de son questionnement pertinent. Quelle belle promesse d'avenir !

Et n'oubliez pas de participer sur Facebook jusqu'à mercredi à notre jeu concours "Spécial Noël". A gagner : un panier bio et des petites douceurs artisanales offertes par Croc & Miam !

Bonne semaine à tous !

Actualités

• Hip hip hip, hurra !

Nous avons enfin notre parc pour Princesse, notre ponette, Shanti, Virgule et Cachou, nos trois ânes, arrivés chez-nous début septembre. Alors, malgré la pluie et toute cette gadoue, qui a valu bien des glissades et des fous rires à l'équipe (car un âne reste un âne et ils ne voulaient pas sortir de leur enclos), nous sommes heureux de les voir, à présent, profiter de leur nouvelle maison plus spacieuse et mieux adaptée. Un grand MERCI à toutes les personnes qui ont participé à la réalisation de notre nouvel espace animalier, mais aussi à Ethiquable, qui nous a permis de récupérer la fresque sur les tôles de leur hangar et qui, aujourd'hui, se confond parfaitement à notre paysage tout en donnant abri à nos équins.



• Témoignage de Duncan, stagiaire

"Pour ce stage, je ne me suis pas inspiré de mon orientation (qui se tourne vers les arts) mais plutôt pour répondre à des questions que je me suis toujours posées. A force de venir récupérer les paniers aux côtés de ma mère, des milliers de questions sur ce lieu mystérieux pour moi et sur son personnel tournaient dans ma tête. Tout au long de cette semaine, j'ai découvert des cultures et des choses formidables qui influenceront sûrement mes œuvres. J'ai rencontré des employés que je ne remercierais jamais assez car je me suis également redécouvert durant ce stage. Merci à tous."



Fermeture de fin d'année

Du 30 décembre 2019 au 05 janvier 2020 :
Les Jardins de Cocagne de Fleurance
fermeront leurs portes...



Focus sur...

Le Topinambour

Originaire d'Amérique du Nord, il est aussi connu sous le nom d'artichaut de Jérusalem. Plante vivace très rustique, il appartient à la famille des Asteraceae et présente de nombreuses vertus :

➤ **Santé intestinale** : grâce à son apport en glucides, il contribue au bon fonctionnement du transit, et favorise une bonne santé intestinale.

➤ **Prévention de certains cancers et lutte contre le diabète** : grâce à ses sucres.

➤ **Régime minceur** : grâce à une faible densité calorique, un index glycémique modéré et un pouvoir satiétogène élevé.

➤ **Source de vitamine** : vitamine B, minéraux (potassium, phosphore, magnésium) et oligo-éléments (fer, cuivre, zinc...). La vitamine B1 maintient notre système nerveux en bonne santé. L'inuline et l'oligofructose favorisent l'absorption du calcium et du magnésium au niveau de l'intestin, et agissent donc sur le plan de la minéralisation et de la densité osseuse (meilleure santé des os).

Source : lanutrition.fr

Cette semaine, dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Pâtisson	Pièce	1	1
Topinambours	Kilo	500g	500g
Carottes	Kilo	600g	600g
Choux de Bruxelles	Kilo	500g	500g
Pommes	Kilo	800g	-
Poivrons	Kilo	-	500g
Salade	Pièce	-	1
Kiwi du Sud-Ouest	Kilo	-	500g
Salade	Pièce	-	1
Et cette semaine, céleri-rave et feuilles de sauge OFFERTS			
Qté d'articles		6	9

Et si vous mijotiez...

• Tarte fine aux topinambours et mozzarella

Pour 4 à 6 personnes :

- 1 pâte feuilletée
- 500 g de topinambour
- 2 ou 3 boules de mozzarella
- 5 feuilles de sauge
- Sel et poivre

Mettez le four à préchauffer à 180°C puis mettez la pâte feuilletée sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé. Donnez quelques coups de fourchette à la pâte. Lavez puis épluchez les topinambours. Disposez les en rondelles sur la pâte feuilletée, salez, poivrez. Coupez la mozzarella en rondelles et couvrez la tarte avec celles-ci. Faites cuire 30 min. Servez cette tarte chaude avec des feuilles de sauge ciselées. Accompagnée d'une salade verte, cette tarte peut constituer un dîner léger.



Idée recette et crédit photo : byacb4you.com

• Gratin de pâtisson

Pour 3 personnes :

- 1 pâtisson moyen
- 1/2 verre de lait
- 25 g de beurre
- 2 jaunes d'œuf
- 35 g de gruyère râpé ou de parmesan + 30 g pour faire gratiner
- 1/2 cc de gingembre
- 1/2 cc de sucre
- 1/2 cs de ciboulette

Epluchez les pâtissons, lavez-les, coupez-les en petits dés. Faites-les cuire 20 min dans 2 verres d'eau salée bouillante et un peu de basilic ou à la vapeur 8 min avec 20cl d'eau salée et un peu de basilic. Egouttez bien, le pâtisson rend beaucoup d'eau.

Dans une terrine, battez les jaunes d'œufs avec le lait; ajoutez le gruyère râpé, les épices, le sucre. Battez les blancs en neige, insérez délicatement. Passez votre pâtisson au mixer. Mélangez-le au contenu de la terrine. Ajoutez le beurre en petits morceaux.

Beurrez un plat qui va au four. Versez-y la préparation. Saupoudrez des 30 grammes de gruyère râpé que vous avez réservés, quelques noisettes de beurre, éventuellement un peu de sel. Faites dorer au four.



Idée recette et crédit photo : marmiton.org

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