

# La feuille de



## L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 21 et 24 avril 2020

n°142

### Edito

Bonjour à tous,

Si cette période reste difficile pour tous, elle a au moins l'avantage de mettre l'accent sur les nombreux producteurs bio de notre département et leur offre. Nous enregistrons de notre côté une croissance encourageante des adhésions de +40% depuis le début du confinement. A nos nouveaux adhérents, nous espérons avoir rapidement le plaisir de vous faire visiter notre exploitation maraîchère et la Ferme Pédagogique, et de vous présenter les activités possibles ici. Et surtout... de vous présenter nos salariés, qui chaque jour, ont assuré efficacement la continuité de notre activité durant cette crise sanitaire.

Comme évoqué la semaine dernière, c'est une période charnière ici, et nous nous excusons pour les changements de composition opérés notamment sur des paniers de vendredi dernier. Cela pourra être amené à se reproduire, mais comme d'habitude, nous faisons en sorte de toujours vous satisfaire.

Et rendez-nous visite au comptoir : de nombreux produits sont proposés pour l'ensemble de nos adhérents.

Prenez soin de vous...

### Les plants sont prêts !

- On prépare les futures récoltes...

**Suivant le calendrier et les stocks disponibles, des plants vont être proposés à la vente au comptoir des Jardins de Cocagne de Fleurance, pour nos adhérents. N'hésitez pas à demander et à réserver les vôtres.**

Des plants de tomates sont déjà disponibles, et dans les prochains jours, des plants de poivrons, aubergines, courgettes et concombres.



En vente au comptoir

Fraises, farine de la ferme d'en Soulès, pommes de terre, carottes, pommes, kiwis, salade\*, épinards\* et fenouil\* BIO au détail pour nos adhérents !

\*A réserver la veille.



## Mémo

**Adhérents "grands paniers"** : n'oubliez pas de nous rendre les cagettes car nous en manquons.

Tous les paniers et cagettes doivent systématiquement nous être rendus. Merci !)

**Jours fériés en mai** : les paniers des vendredis 1er et 8 mai seront disponibles la veille, soit les jeudis 30 avril et jeudi 7 mai. En cas de livraison prévue, n'oubliez pas d'être présents.

Et continuer à respecter les gestes barrières !)

## Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Fèves	Kilo	1kg	1kg
Aillet	Botte	1	1
Poireaux	Kilo	300g	500g
Radis	Botte	1	1
Carottes	Kilo	300g	400g
Salade	Pièce	-	1
Épinards	Kilo	-	500g
Fraises	Barquette	1	1
Qté d'articles		6	8

Les 1er et 8 mai sont fériés !

Paniers des 1er et 8 mai dispos la veille

Rendre les paniers et cagettes aux Jardins

Préparer les recettes de la Fdc

Passer au comptoir : plants pour préparer potager

## Et si vous mijotiez...

### • Salade de fèves, aux céréales et herbes fines

Pour 4 personnes :

- 400 g de fèves
- 250 g de céréales (boulgour, quinoa...)
- 100 g d'oignons cuits
- ½ bouquet de ciboulette
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 filet de jus de citron
- 1 c. à café de vinaigre de cidre

1 - Dans une casserole d'eau bouillante, mettez les fèves et faites-les blanchir 5 min. Une fois cuites, versez-les dans une passoire. Puis ôtez leurs peaux. Mettez-les dans un saladier.

2 - Ajoutez l'oignon cuit et émincé, coupez la ciboulette et ajoutez le tout aux fèves. Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau (3 volumes d'eau pour 1 volume de céréales), ajoutez le boulgour. Laissez cuire à feu moyen une dizaine de minutes. Puis ôtez du feu en couvrant d'un torchon 10 minutes. Laissez refroidir.

3 - Préparez la vinaigrette dans un bol en mélangeant l'huile d'olive, le citron et le vinaigre de cidre. Versez le boulgour avec les fèves. Ajoutez la vinaigrette seulement dans chaque assiette au moment de servir.



**Une variante imaginée par Morgane** : Vous pouvez y ajouter à l'envie des morceaux de blancs de poulet, des lardons, ou encore du fromage frais.

Idee recette : Morgane  
Credit photo : maggi.fr

### • Salade de fraises acidulée

Ingrédients :

- 1 barquette de fraises
- 1 filet de jus de citron
- 2 c. à soupe de miel liquide
- Quelques feuilles de menthe

1 - Équeutez les fraises, rincez-les puis coupez-les en deux. Rincez sous un mince filet d'eau la menthe puis ciselez-la.

2 - Ajoutez le jus de citron et le miel puis mélangez. Enfin, versez les fraises et mélangez délicatement à nouveau.

**La note gourmande soufflée par Morgane** : Vous pouvez l'accompagner d'une chantilly à la vanille. Après avoir mis le saladier, la crème et les fouets au congélateur 1h minimum, battez la crème liquide (30 % de matière grasse) froide avec des grains de vanille. Lorsqu'elle commence à monter, ajoutez 30 g de sucre. Continuez jusqu'à ce qu'elle soit ferme. C'est prêt !



Idee recette : Morgane  
Credit photo : odélices.ouest-france.fr

## On reste en contact

### Sur notre page Facebook :

Les Jardins de Cocagne de Fleurance

### Sur notre site internet :

[jardinsdecocagnedefleurance.com](http://jardinsdecocagnedefleurance.com)

**Par téléphone** : 06.81.48.76.32

**Par e-mail** : [jardinsdecocagne@orange.fr](mailto:jardinsdecocagne@orange.fr)

**Sur notre exploitation** : «Au bouquet»  
Route de Sainte-Radegonde à Fleurance

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