

Les JARDINS de COCAGNE

de FLEURANCE

Paniers des 11 et 14 juin 2019



L'ORIGINE DE LA FÊTE DES PÈRES



Qui l'aurait cru ! En France, ce n'est ni un maréchal ni un traité qui a lancé la première fête des pères. Il faut remercier Flaminaire, une marque bretonne de qui est à l'origine de la première journée pour les papas français, en développant une stratégie commerciale pour pouvoir augmenter les ventes de ses briquets à gaz. L'évènement commercial a été reconduit les années suivantes et fut un tel succès que l'imprimerie Oberthur inscrit la fête des pères sur son calendrier. «Au départ, l'Etat a grogné sur l'origine commerciale de cette fête... Puis il a fini par la reconnaître de façon officielle, dès 1952», précise Jacques Renaud, à Ouest France. A cette occasion, un comité national a été également créé pour récompenser les

pères les plus méritants. Aujourd'hui encore, nous aimons les remercier pour leur protection, du temps passé avec eux et surtout de l'amour qu'ils nous donnent. Qu'il soit papa poule, papa gâteau, autoritaire ou protecteur, nous disons je t'aime à notre papa tous les ans, le 3ème dimanche de juin.

Dans les pays catholiques, on célèbre les pères de famille dès le Moyen Âge à la date du 19 mars, jour de la saint Joseph, ce dernier étant le père putatif de Jésus...

...Cette date du 19 mars est conservée, depuis, dans quelques pays de tradition catholique, notamment le Portugal, l'Espagne, l'Italie et les pays d'Amérique latine ayant subi l'influence hispanique.

Certains pays ont un ou deux jours de congés par an pour fêter les pères.

Quel que soit la date officielle de la fête des pères, dans tous les pays du monde, nous disons à nos papas que nous les aimons tous les jours ☺

...et au jardin, nous aimons célébrer les papas avec cette merveille de la nature, aux saveurs douces et acidulées, le Physalis ou Amour en cage.

Un Amour au suc délicat, couvert de multiples propriétés médicinales....

Un amour non pas enchaîné mais bien tissé d'une enveloppe de dentelle....

Un Amour qu'on a de cesse d'admirer à tant de finesse et de curiosités....

Je vous laisse le soin de le cultiver...

Le Physalis fait partie de la famille des Solonaceae qui comprend plus de 100 espèces connues. Il est considéré comme étant originaire du Pérou et du Chili. Il a été largement introduit en culture dans les régions tropicales et même dans certaines zones tempérées. En fait, il est réputé pousser là où pousse la tomate. C'est cependant plus ou moins exact dans la mesure où dans certaines régions relativement fraîches, on peut faire pousser un certain nombre de variété de tomates tout en ayant de la difficulté à obtenir la maturité complète des fruits du Physalis. Vous l'aurez compris, les Physalis sont des plantes très rustiques qui peuvent même tolérer de légères gelées mais sont à protéger des rigueurs de l'hiver si vous souhaitez les garder année après années. Il peut croître dans tout sol bien drainé mais préfère les sols sableux. Dans une terre trop fertile, la végétation est abondante au détriment de la coloration du fruit.

Le Physalis est consommé cru en salades de fruits et il est abondamment utilisé dans les pâtisseries, les conserves, les crèmes glacées, les confitures... Les fruits sont riches en pectines et considérés comme une bonne source de vitamines A, B, et C. Ils sont également une source riche en carotènes, phosphore et fer. Les fruits immatures quant à eux sont toxiques.

Les feuilles et les tiges fraîches constituent également une plante médicinale chez les peuples de l'altiplano en Amérique du Sud, utilisées en cataplasmes anti-inflammatoires sur les contusions, les entorses, et les dislocations osseuses.

Les fruits frais se mangent pour éviter le déchaussement des dents et fortifier la dentition et sont considérés comme légèrement sédatifs. En décoction, on les utilise comme des dépuratifs des reins, de la vessie et du foie....

Parce qu'un père, c'est le superman des barbecues, le roi des guilys, le meilleur des compteurs d'histoire, le plus grand farceur, le meilleur guide d'aventure, le champion des grimaces, le plus grand des pizzaiolos, le chef des plateaux télé, le prince des bisous qui piquent, le plus grand magicien anti-bobo...

Rien ne peut égaler l'amour paternel, Il est un beau cadeau venu du ciel

Rien ne peut remplacer un père, Il est le plus grand des repères...

Bref, parce qu'un papa est un vrai héros du quotidien, toute l'équipe des jardins à le plaisir de vous offrir cette jolie plante en vous souhaitant une très belle semaine et une Bonne fête des papas ☺





Cette semaine dans votre panier		Petit panier	Grand panier
Fèves	Kilo	1Kg	1Kg
Oignons blancs	Botte	1	1
Blettes	Kilo	500g	
Salade	Pièce	1	1
Basilic	Pot	1	1
Pommes	Kilo	800g	
Courgettes	Kilo		1Kg
Radis	Botte		1
Fenouil	Kilo		500g
Quantité d'articles		6	7
Un pot d'Amour en cage offert pour fêter tous les papas... 😊			

... les beaux jours arrivent et sont synonymes de moments de partage en familles, entre amis, autour de cocktails rafraîchissants et de bonne humeur 😊 Afin d'agrémenter ce moment, nous vous proposons, cette semaine et à venir, toutes ces petites choses qui vont réanimer vos gressins, vos tartines, vos radis et autres légumes à picorer.

Tzatziki de radis et blinis aux fanes

Pour le Tzatziki

¼ d'une petite botte de radis bien frais et fermes - 2 yaourts de soja (ou autre) - huile d'olive, de colza (ou autre huile végétale) - jus de citron - sel, poivre - herbes aromatiques (facultatif)

La veille : Brossez les radis, coupez les racines et les fanes que vous mettrez de côté (les fanes, pas les racines hein !!). Râpez-les avec une râpe manuelle ou un robot culinaire. Faites-les égoutter en les saupoudrant d'un peu de sel fin, dans une passoire fine, au-dessus d'un bol ou d'une assiette creuse, toute une nuit ou quelques heures au préalable.

Jour J : Égouttez les yaourts 5 minutes dans une passoire très fine ou une étamine s'ils ont un peu trop de liquide. Dans un saladier, mélangez les radis râpés et égouttés, les yaourts, un peu d'huile d'olive, de jus de citron, de sel et poivre, à votre convenance. Vous pouvez aussi ajouter des herbes selon vos goûts. Réservez au frais jusqu'au moment de servir. Si vous ne consommez pas tout, tout de suite, de l'eau pourrait encore remonter (des radis et/ou yaourts), il suffit de re-mélanger.

Pour 8 gros Blinis aux fanes de radis

Les fanes d'une 1/2 botte de radis - 1 yaourt de soja (ou autre) - 1 c. à soupe de fécule de maïs - 2 c. à soupe d'eau - 75 g de farine - 1/2 sachet de levure - sel (noir de l'Himalaya), poivre - 4 c. à soupe de lait végétal (facultatif)



Lavez et essorez les fanes de radis. Faites les tomber dans un peu de matière grasse dans une poêle sur feu Moyen. Pendant ce temps, préparez l'appareil à blini : dans un petit ramequin, mélangez la fécule et l'eau. Dans un saladier, mélangez le yaourt, le mélange fécule + eau, la farine, la levure, du sel (le sel noir apporte un goût d'œuf de par sa saveur soufrée mais vous pouvez utiliser n'importe quel sel) et du poivre, ajoutez les fanes de radis cuits et mélangez à la fourchette. Vous devriez avoir un appareil similaire à un appareil à pancakes, entre les crêpes et le gâteau. Sinon, ajoutez un peu de lait végétal, cuillère par cuillère. Vous pouvez aussi mixer l'appareil pour avoir un résultat tout vert et sans morceaux. Couvrez et réservez au frais pendant 1 heure.

Faites chauffer une poêle à pancakes ou une grande poêle sur feu moyen/vif, graissez-la si elle n'est pas anti-adhésive. Baissez le feu sur feu moyen, versez une petite louche pour un gros blini ou une bonne cuillère à soupe pour un plus petit selon vos préférences, faites cuire quelques minutes sur la 1ère face puis retournez avec une spatule et faites cuire de l'autre côté 1 à 2 minutes. Servez immédiatement ou bien faites-les réchauffer au four, ou dans une poêle si vous les servez plus tard. Ils peuvent aussi se déguster froids, personnellement, j'aime le contraste entre le blini tiède et le tzatziki froid.

Houmous aux fèves / Pour 6 à 8 personnes

400 g de pois chiches cuits - 200 g de fèves fraîches - 5 belles feuilles de menthe - 6 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1 cuil. à soupe de pâte de sésame blanc (tahin) - 1 grosse gousse d'ail le jus d'un petit citron jaune - sel et poivre - quelques feuilles de menthe pour servir

Faire cuire les fèves dans l'eau bouillante pendant 2 minutes environ. Laisser refroidir avant d'enlever la peau. Laver et ciseler la menthe et la mettre dans le bol du mixeur avec les pois chiches, les fèves, l'ail, le tahini et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mixer une première fois de manière à obtenir une crème un peu grossière. Ajouter ensuite 2 cuillères à soupe d'eau et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et mixer à nouveau jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux. Ajouter le jus de citron et mélanger. Saler et poivrer.

