



# L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 24 et 27 mars 2020

n°138

## C'est le printemps...

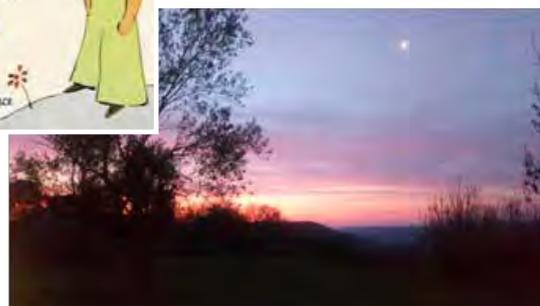
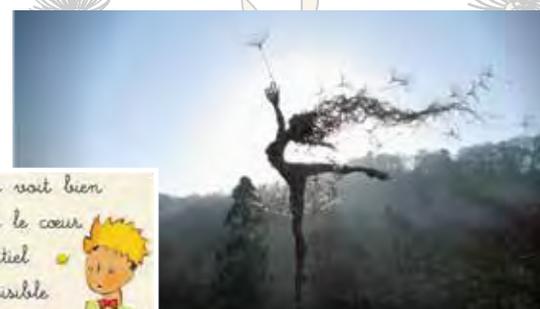
En cette période difficile, la direction et l'équipe restreinte des Jardins vous adresse un message de soutien et de solidarité, et reste à votre écoute. Nous prenons les meilleures dispositions pour assurer le maintien de votre panier fraîcheur.

Nous vivons une période étrange, entre énergie de renouveau du Printemps... et restriction de nos mouvements physiques. Notre avenir va probablement changer et notre quotidien en est déjà tout chamboulé. Le monde glisse vers d'étranges phénomènes, mais nous assistons à de merveilleux exemples de chaînes de solidarité et voyons se déployer le meilleur de l'humain.

Profiter de cette vacuité et « saisir le sens de l'Essentiel » ... Oui ! Redonnons sens à notre regard posé sur les choses ou les personnes et à l'implication que nous y mettons. Prendre cette période avec joie et confiance car « l'Unis-vers » vous donne un instant pour vous et, cette « distantation » sociale nous rapproche au lieu de nous éloigner. Carl Gustav Jung écrivait : « Les crises, les bouleversements et la maladie ne surgissent pas par hasard. Ils nous servent d'indicateurs pour rectifier une trajectoire, explorer de nouvelles orientations, expérimenter un autre chemin de vie. »

Toute notre petite équipe « en alerte » vous souhaite beaucoup de courage et de douceurs pour ces prochaines semaines. Nous sommes tous Unis ! Rappelez-vous toujours que l'heure la plus sombre est celle qui vient juste avant le lever du soleil. Nous sommes de tout cœur avec vous. Gardez le moral, prenez soin de vous et de vos proches, et... n'oubliez pas les consignes !

Belle semaine à toutes et à tous.



## Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Pommes de terre	Kilo	800g	800g
Oignons	Kilo	600g	600g
Panais	Kilo	600g	600g
Navets jaunes	Kilo	400g	400g
Blettes	Kilo	500g	-
Salade	Pièce	1	1
Aromatiques	Bouquet	1	1
Epinards	Kilo	-	500g
Chou rouge	Pièce	-	1
Carottes	Kilo	-	500g
Qté d'articles		7	9



Découvrez 3 nouvelles recettes  
en page 2...



## • Croquettes aux blettes et aux pommes de terre

- Pour 4 personnes :
- 4 feuilles (et côtes) de blette
  - 3 pommes de terre cuites
  - 4 œufs
  - 100 g de farine
  - 1 échalote
  - 1 gousse d'ail
  - 40 cl de crème liquide
  - Sel et poivre
  - 4 cs d'huile d'olive
  - Chapelure

Laver les blettes. Oter les plus grosses fibres des côtes puis ciseler finement côtes et feuilles. Faire cuire les blettes à la vapeur 10 à 15 minutes (ou à l'eau bouillante salée, auquel cas les essorer soigneusement en fin de cuisson). Laisser bien égoutter.

Peler puis écraser les pommes de terre en purée.

Casser 3 œufs dans un saladier. Ajouter la farine, l'échalote et l'ail hachés et la crème liquide. Saler, poivrer. Bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.

Ajouter les blettes et les pommes de terre écrasées. Bien mélanger à nouveau.

Dans une assiette creuse, casser un œuf puis le battre en omelette à la fourchette. Dans une autre verser la chapelure.

Former des galettes avec la préparation aux blettes puis les passer successivement dans l'œuf battu puis dans la chapelure (l'œuf fera adhérer la chapelure aux galettes).

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive. Faire dorer les galettes 4 à 5 minutes sur chaque face (il se peut que vous ayez à faire plusieurs « services », auquel cas, ajouter un peu d'huile dans la poêle ; pour qu'elles soient bien dorées, les galettes doivent toujours être en contact avec un fond d'huile).

En fin de cuisson déposer les galettes sur du papier absorbant pour éliminer un éventuel surplus de gras. Servir accompagnées d'une salade verte.



Idée recette et crédit photo : lesfruitsetlegumesfrais.com

## • Poulet au panais et sauce tomate

- Pour 4 personnes :
- 4 cuisses de poulet fermier
  - 4 panais
  - 20 cl de sauce tomate
  - 1 échalote
  - 46 g d'huile
  - 10 cl de bouillon de légumes
  - 1 gousse d'ail
  - 2 g de curry
  - Sel et poivre

Pelez les panais. Lavez-les et coupez-les en dés.

Épluchez, lavez et écrasez l'ail à l'aide d'un presse-ail.

Épluchez, lavez et ciselez l'échalote.

Faites revenir le poulet dans un autocuiseur avec de l'huile et laissez-le caraméliser légèrement.

Ajoutez l'échalote ciselée et les dés de panais, laissez revenir à feu doux pendant 2 min.

Ajoutez la sauce tomate, l'ail écrasé, du curry et le bouillon. Couvrez le tout, laissez mijoter 20 min. puis servez mélangé avec du riz basmati.



Idée recette et crédit photo : cuisineaz.com

## • Gratin de pommes de terre et panais

- Pour 2-3 personnes :
- 700g de pommes de terre
  - 300g de panais
  - 1 grosse gousse d'ail
  - 1 briquette de crème de soja spéciale gratin
  - 1 petit filet d'huile d'olive
  - Sel et poivre

Préchauffez le four à 200°C. Pelez vos légumes et tranchez-les en fines rondelles.

Huilez le plat à l'aide d'un pinceau de cuisine puis frottez-y légèrement un morceau d'ail. Déposez la moitié des pommes de terre dans le plat, ajoutez le panais.

Ajoutez 1/4 de la crème, salez/poivrez et ajoutez le reste d'ail émincé.

Terminez par une dernière couche de pommes de terre, salez de nouveau et terminez par la crème.

Enfournez 50 minutes minimum (j'ai poursuivi la cuisson 15 minutes supplémentaires).



Idée recette et crédit photo : cuisinevegetalienne.fr

### 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