



## La Feuille de Chou

Du Jardin de Cocagne N°31 - 2021

7 bis rue de La Coulébart 22100 Léhon 02 96 87 06 93

[relationadherents@lesamisdujardin.bzh](mailto:relationadherents@lesamisdujardin.bzh)



@JardindeCocagneDinan

Légumes issus de l'agriculture biologique, certifiés par ECOCERT FR01

\* Légumes cultivés sur une parcelle en conversion vers l'agriculture biologique/\*\*issu de graine non traitée

Nos Paniers					
Légumes	Prix unit.	1/2 part		Part pleine	
		Quantité	Prix	Quantité	Prix
Echalote	5,00€	150 g	0,75€	300 g	1,50€
Tomate ronde	2,60€	1 kg	2,60€	2 kg	5,20€
Tomate ancienne	2,80€	1 kg	2,80€	2 kg	5,60€
Courgette	2,50€	500 g	1,25€	1 kg	2,50€
Haricot vert	7,00€	300 g	2,10€	600 g	4,20€
Aubergine	3,50€	500 g	1,75€	1 kg	3,50€
<b>Prix Paniers</b>			<b>11,25 €</b>		<b>22,50 €</b>



**Prévisions (indicatif)  
Semaine 32  
Courgette - Tomate**

**La composition indiquée  
peut présenter quelques  
changements de dernière  
minute. Merci de votre  
compréhension.**

### Expression libre d'un jardinier : Antoine

Voici un petit extrait de « qu'est-ce que les lumières » de Emmanuel Kant, un type génial dont tout le monde aurait besoin dans ce monde moderne où l'on est constamment sous influence, il m'a appris à obtenir une pensée libre, j'espère que ça vous sera utile.

« Sapere aude ! [Ose penser !] Aie le courage de te servir de ton propre entendement. Voilà la devise des Lumières. [...] Or, pour ces lumières, il n'est rien requis d'autre que la liberté ; et, à vrai dire, la liberté la plus inoffensive de tout ce qui peut porter ce nom, à savoir celle de faire un usage public de sa raison dans tous les domaines. Mais j'entends présentement crier de tous côtés : Ne raisonnez pas ! L'officier dit : Ne raisonnez pas, exécutez ! Le financier : Ne raisonnez pas, payez ! Le prêtre : Ne raisonnez pas, croyez. [...] Il y a partout limitation de la liberté. Mais quelle limitation est contraire aux lumières ? Laquelle ne l'est pas et, au contraire, lui est avantageuse ? Je réponds : l'usage public de notre propre raison doit toujours être libre, et lui seul peut amener les lumières parmi les hommes ; mais son usage privé peut être très sévèrement limité, sans pour cela empêcher sensiblement le progrès des lumières. J'entends par usage public de notre propre raison celui que l'on en fait comme savant devant l'ensemble du public qui lit. J'appelle usage privé celui qu'on a le droit de faire de sa raison dans un poste civil ou une fonction déterminée qui vous sont confiés. Or il y a pour maintes affaires qui concourent à l'intérêt de la communauté un certain mécanisme qui est nécessaire et par le moyen duquel quelques membres de la communauté doivent se comporter passivement afin d'être tournés, par le gouvernement, grâce à une unanimité artificielle, vers des fins publiques ou du moins pour être empêchés de détruire ces fins. Là, il n'est donc pas permis de raisonner ; il s'agit d'obéir. [...] Il serait très dangereux qu'un officier à qui un ordre a été donné par son supérieur voulût raisonner dans son service sur l'opportunité ou l'utilité de cet ordre ; il doit obéir. Mais, si l'on veut être juste, il ne peut lui être défendu, en tant que savant, de faire des remarques sur les fautes en service de guerre et de les soumettre à son public pour qu'il les juge. Le citoyen ne peut refuser de payer les impôts qui lui sont assignés. [...] Le même individu n'ira pas à l'encontre des devoirs d'un citoyen, s'il s'exprime comme savant, publiquement, sa façon de voir contre la maladresse ou même l'injustice de telles impositions. »

### Recettes de la semaine

#### Chakchouka aux aubergines et courgettes

**Ingrédients (pour 4 pers.) :** 4 œufs, 1 aubergine, 1 courgette, 400 g tomates concassées, 2 tomates, 1 oignon rouge, 1 c. à soupe concentré de tomates, 2 gousses ail, 1 c. à café paprika, 1 c. à café sucre roux, 3 brins basilic, huile d'olive, sel et poivre

Préchauffez votre four à 180°C. Pendant ce temps, coupez les aubergines en tranches (avec une mandoline c'est plus facile) et déposez-les sur une plaque de cuisson. Badigeonnez d'huile d'olive et salez. Enfourez pour 10 minutes. A la sortie du four, coupez en gros morceaux.

Pendant ce temps, coupez les tomates en cubes et la courgette en rondelles. Pelez et émincez l'oignon. Pelez et pressez les gousses d'ail. Ciselez le basilic.

Faites revenir l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive puis ajoutez les tomates (cubes, concassées et concentré), les courgettes, les aubergines, l'ail, le paprika et le sucre. Salez, poivrez et mélangez bien. Portez à frémissement et laissez cuire une dizaine de minutes à couvert.

Au bout de ce temps, creusez 4 niches dans la sauce pour y casser les œufs, couvrez et laissez cuire 3/4 minutes jusqu'à ce que le blanc soit cuit et le jaune encore coulant. Servez bien chaud avec des tranches de pain grillé.

#### Salade d'aubergines rôties au fromage frais

**Ingrédients :** 3 aubergines, 150 g fromage frais de vache ou de chèvre, 3 càs huile de colza, sel et poivre, herbes de Provence

Préchauffez votre four à 200°C. Coupez les aubergines en gros dés d'environ 2 cm et déposez-les dans un plat allant au four. Salez, poivrez et arrosez de 3 c. à soupe d'huile de colza. Enfourez pour 30 minutes en remuant régulièrement. A la sortie du four, laissez refroidir.

Coupez le fromage en cubes et mélangez-le à l'aubergine rôtie, arrosez de l'huile de colza parfumée, ajoutez quelques herbes de Provence ou herbes fraîches et rectifiez l'assaisonnement.

Bon appétit

### Reprise des abonnements œufs - pain - galettes

Les abonnements reprendront en semaine 35 :  
mardi 31 août et vendredi 3 septembre

Pour les personnes déjà abonnées, aucune démarche à faire, l'abonnement reprendra automatiquement. Pour ceux souhaitant s'abonner, modifier ou supprimer leur abonnement, merci de nous contacter :  
par téléphone : 06 41 47 02 76 ou par mail : [relationadherents@lesamisdujardin.bzh](mailto:relationadherents@lesamisdujardin.bzh)



Cette opération est cofinancée par le FSE dans le cadre du PON « Emploi - Inclusion » 2014-2020