



La Feuille de Chou

Du Jardin de Cocagne N°35 - 2021

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

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.	½ part		Part pleine	
		Quantité	Prix	Quantité	Prix
Courgette ¹	2,50€	500 g	1,25€	1 kg	2,50€
Tomate ronde	2,60€	500 g	1,30€	2 kg	5,20€
Tomate ancienne	2,80€	1 kg	2,80€	1,5 kg	4,20€
Chou pointu ²	2,50€	1 pièce	2,50€	1 pièce	2,50€
Echalote	5,00€	150 g	0,75€	300 g	1,50€
Prix Paniers			8,60 €		15,90 €



**Prévisions (indicatif)
Semaine 36**
Haricot Borlotto - Tomate

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

¹ ou poivron
² ou brocoli ou chou fleur

Expression libre d'un jardinier : Abdollah

Bonjour,
aujourd'hui je vais vous raconter mes dernières vacances. C'était en juin. Je suis allée à Nantes voir un ami mon ami Hamid. On a visité le château, autour il y a de l'eau, je l'ai trouvé très beau. On s'est promené dans la ville, nous sommes allés boire un thé dans un bar. J'aime boire du thé de bonne qualité.
Je suis aussi aller marcher pendant que mon ami travaillait, je me suis promené au bord de la Loire. J'ai visité deux bateaux : un vieux bateau de guerre et aussi un très ancien bateau en bois, je pense des années 1400 mais je ne suis plus sûr. Mon ami m'avait cuisiné de la viande avec du riz et des légumes mais on a aussi mangé un kebab dans un Doner Turc !
Après je suis allé à St Briec voir d'autres amis : Hassan, Hafis et Aisif, je suis resté 2 jours. On a discuté et joué au « Ludo » c'est comme le jeu des petits chevaux.
Puis je suis rentré à Dinan, je suis resté à la maison, j'ai acheté des vêtements, j'ai marché au port de Dinan, j'ai monté le Jersual à pied, j'ai aussi visité l'église Saint Malo j'ai trouvé ça très joli !

Recette de la semaine : Les petits farcis végétariens

Ingrédients : 4 tomates rondes, 2 courgettes, 1 poivron, 5 champignons de Paris, 2 oignon, 2 gousses d'ail, ½ bouquet de persil, 150 g de boulgour cuit, 40 g de pignons de pin, 2 c à s d'huile d'olive, 2 œufs, sel et poivre

- Préchauffer le four à 200°.
- Laver les légumes. Trancher le haut des tomates à l'horizontale et conserver les « chapeaux ». Evider les tomates et déposer la chair dans un saladier.
- Ouvrir les courgettes en deux dans la longueur et en évider partiellement la chair pour laisser la place à la farce.
- Couper les poivrons dans la hauteur en 4 parties égales et retirer les graines.
- Tailler les champignons en petits dés.
- Hacher l'ail, ciseler les oignons et le persil. Déposer tous ces ingrédients dans le saladier. Ajouter les œufs et le boulgour cuit. Bien mélanger.
- Garnir les tomates, les demi-courgettes et les quarts de poivron de cette préparation. Enfourner les légumes farcis dans un plat à gratin pour 35 min de cuisson.

Bon appétit

Report de la reprise de l'abonnement pain

Suite à un contretemps dans la moisson,
Aymeric reprendra la livraison du pain à partir de la semaine prochaine
(reprise initiale prévue cette semaine)
Merci de votre compréhension !

Maoulida est à la recherche d'un frigo !

Vous avez un frigo qui traîne dans votre garage ou vous remplacez le vôtre encore en état de marche ? Maoulida en recherche justement un 😊
Merci de nous faire signe si vous entendez parler de quelque chose !

Forum des associations de la ville de Dinan

Nous serons présents samedi toute la journée et dimanche matin au forum des associations. Nous y parlerons des deux facettes de l'association :
- Les Jardins partagés : Le Convivial et les Graines en folie
- Le Jardin de Cocagne : structure d'insertion et vente de paniers de légumes



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