



La Feuille de Chou

Du Jardin de Cocagne N°39 - 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
Haricots	7,00€	300 g	2,10€		
Tomate ronde	2,60€			750 g	1,95€
Tomate ancienne	2,80€	750 g	2,10€	750 g	2,10€
Pomme de Terre ³	1,80€	500g	0,90€	1,5 kg	2,70€
Ail	10,00€	75g	0,75€	150g	1,50€
Carotte Botte ¹	2,20€	1	2,20€	2	4,40€
Légume au choix ²	1,50	1	1,50€	1	1,50€
Poivron	3,50€			300g	1,05€
Prix Paniers			9,55 €		15,20 €



Prévisions (indicatif)
Semaine 40
Pomme de terre - Tomate

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

¹ ou 1 botte de carottes et 300g d'haricots pour les paniers 4 personnes

² courgette aubergine poivron patisson

³ Désirée chair fondante (potage purée frite)

Expression libre d'un jardinier : Emilie

Comme j'ai pu vous le dire sur ma première feuille de chou, je vis en camion depuis avril 2016.

Une rencontre qui m'a changé la vie, et surtout mon mode de vie...

Un ami qui vivait en camion m'a proposé de partir le temps d'un week-end. Au final le week-end s'est transformé en une semaine. Une petite visite au Mont Saint Michel, et ensuite, nous sommes partis pour la pointe du Groin. De là, nous avons fait la connaissance de personnes nomades. Nous sommes restés toute la semaine posés. Nous avons eu la belle surprise de voir des dauphins et sur un rocher, un joueur de cornemuse. Un super beau moment avec une vue magnifique.

J'avais beaucoup de mal à retourner en appartement, la veille de mon départ j'ai beaucoup réfléchi à tout ça. Départ le mercredi pour reprendre la vie « normale » ...

Recette de la semaine : La potée (et oui c'est le retour de l'automne !)

Ingrédients (pour 6 personnes) : 1 Jambonneau demi-sel, 6 saucisses, 1 Chou, 5 carottes, 10 Pommes de terre, 1 Oignon, 1 Bouquet garni, 1 Clou de girofle, 2 c. à soupe de Moutarde

- Placer le jambonneau dans de l'eau froide pendant au moins 2 heures. Passé ce délai de "dessalage", déposez la viande dans la cocotte et recouvrez d'eau froide. Faites cuire pendant 1 h 30 à feu moyen.

- Détaillez et lavez les feuilles de chou, puis faites-les blanchir quelques minutes dans de l'eau bouillante. A l'aide d'un écumoire, retirez vos feuilles de la casserole d'eau bouillante et plongez-les directement dans un saladier d'eau glacée.

- Épluchez vos carottes. Pelez l'oignon et piquez-le avec le clou de girofle.

- Une fois les 1 h 30 de cuisson de la viande passées, ajoutez les feuilles de chou, les carottes, l'oignon piqué et le bouquet garni. Faites cuire encore 30 minutes à feu moyen.

- Épluchez les pommes de terre et ajoutez-les entières avec les saucisses dans la cocotte. Prolongez encore la cuisson pendant 45 minutes.

En fin de cuisson, rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre. Servez très chaud avec de la moutarde à disposition !

Reprise des ateliers cuisine !

Ces ateliers sont destinés en priorité aux personnes bénéficiaires du dispositif paniers solidaires mais s'il reste des places vous êtes les bienvenus ! Vous y apprendrez à cuisiner les légumes de la semaine. L'atelier sera animé par le restaurant Le Colibri

Judi 21 octobre de 9h30 à 11h30 au 5 bis

Inscription au plus tard le lundi 18 octobre

au 06 41 47 02 76 ou à contact@lesamisdujardin.bzh

Commission panier

On vous donne **RDV lundi 11 octobre à 18h** au jardin pour la commission panier 2021 !
Merci de nous informer de votre présence par mail ou téléphone



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