



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 chou vert frisé	1.80
P.de terre « eden » 1kg	2.00
800g de patidou	2.00
Betteraves Crapaudines 500g	1.00
Echalotes 500g	2.50
Oignons 500g	1.45
Valeur du panier	10.75 €



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 chou vert frisé	1.80
P.de terre « eden » 2kg	4.00
1.5kg de patidou	3.75
Betteraves Crapaudines 800g	1.60
Echalotes 800g	4.00
Valeur du panier	15.15 €



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

Pour que les légumes poussent, il leur faut de la nourriture :

- des macro éléments NPK (N azote, P acide phosphorique et K potasse) en grande quantité
- des oligos éléments en petites quantités (fer, bor, magnésium...).

Toutes ces richesses doivent se trouver disponibles en libre- service dans le sol.

Notre méthode pour avoir tous ces éléments : nous commençons par semer un engrais vert (avoine blanche) que nous enfouissons au printemps en même temps qu'un fumier en état de décomposition. L'objectif pour nous est de « donner à manger » aux microbes du sol qui, eux vont dégrader la matière organique pour apporter des éléments à la plante. Cette année, les engrais verts se sont peu développés à cause du temps trop sec donc n'ont pas assez fourni de ce sucre qui favorise la vie microbienne. Comme nos légumes dépendent de ce processus biologique, cela pourrait avoir des conséquences sur notre future production de plein champ. Pour l'éviter, nous envisageons de semer de la luzerne que nous ensilerons pour l'apporter au sol à la place du fumier.

Lionel devant l'étal de légumes d'hiver.





RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, Lionel vous propose sa recette :

Patidou œuf cocotte

Préparation : 15 mn |

Cuisson : 1 h à 1 h 15 mn

Four

- 1. Coupez le chapeau du patidou et évidez les graines à l'intérieur. Conservez le chapeau.*
- 2. Mettez à cuire entre 45 minutes et 1 h à 200°C (le patidou est cuit quand la chair est devenu tendre).*
- 3. Lorsque le patidou est presque cuit, sortez-le du four, cassez un œuf dans la cavité, ajoutez 2 cuillères de crème fraîche, du sel et du poivre et recouvrez de fromage râpé.*
- 4. Remettez à cuire pendant 15 minutes, en posant le chapeau sur la préparation.*

Bon appétit !



INFO DE LA SEMAINE

Cher abonné (e),

Comme chaque année, une cotisation annuelle d'adhérent de 20€ vous est demandée pour soutenir l'action sociale et solidaire des jardins de Cocagne, un engagement citoyen de soutien à une initiative d'insertion par l'activité économique, dont une partie est reversée au réseau cocagne.

Un montant de 20€ va être prélevé sur votre compte d'adhérent

Pour les nouveaux adhérents (septembre 2017), qui ont déjà réglé leurs cotisations celle-ci est valable jusqu'au 31 décembre 2018

Nous vous remercions de votre soutien !

Mangez bio et local cest l'idéal !



Jessica Clech