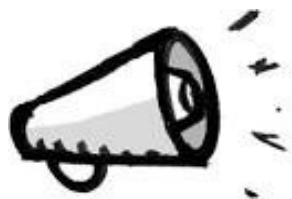


SEMAINE 45
Mercredi 7 et jeudi 8 novembre 2018



ÉCHO COCAGNE

« *Au Jardin, je me cultive* »
Parole de jardinier



Vous avez besoin de légumes,

Ils ont besoin d'un travail !



ENSEMBLE CULTIVONS LA SOLIDARITÉ !

**Le Jardin de Cocagne Angevin - La Bouvarderie -
49124 St Barthélemy d'Anjou
Tél : 02 41 93 19 19 - mail : contactcocagne@jdca49.org**



Mon panier de légumes :

Panier à 8 €

- Céleri rave (1pièce)
- Chou fleur (1 pièce)
- Poireau (500 g)
- Pomme de terre (500 g)
- Salade (1 pièce)

Panier à 11 €

- Carde (500 g)
- Carotte (500 g)
- Chou fleur(1 pièce)
- Poireau (500 g)
- Pomme de terre (500g)
- Radis (150 g)
- Salade (1 pièce)

Panier à 16 €

- Betterave (500 g)
- Carotte (600g)
- Chou rave (1 pièce)
- Chou fleur (1 pièce)
- Courge spaghetti (1 pièce)
- Poireau (700 g)
- Pomme de terre (700 g)
- Radis (150 g)
- Salade (1 pièce)

Beignets de chou fleur

La recette

Ingrédients pour 4 pers :

- 1 chou fleur
- 6œufs entier
- 150g de farine
- 1 oignon
- 2gousses d'ail
- 1 cuill à soupe de tomates concentrées
- 60 g de gruyère râpé
- Sel
- Poivre
- 1 pincée de gingembre
- Huile pour friture

1- Couper le chou-fleur en branches et laisser cuire pendant 20 mn .

2- Pendant ce temps, hacher l'oignon finement et l'ail et les faire revenir sur feu doux pendant 4 à 5 mn avec du sel, poivre, du gingembre, noix de muscade et tomates concentrées.

3-Verser ce mélange dans un saladier. Ajouter les œufs battus et la farine, le fromage râpé. Bien mélanger.

4- Égoutter le chou-fleur dans une passoire et ajouter à la préparation . Bien mélanger.

5- Préparer la friteuse. Doser chaque beignet à l'aide d'une cuillère à soupe et mettre dans la friteuse. Laisser bien dorer et poser sur un papier absorbant.

Bonne dégustation !



BESOIN DE BENEVOLES pour livraisons et distributions de paniers :

Nous avons besoin de bénévoles pour assurer avec les jardiniers, des livraisons et distributions de paniers de légumes biologiques :

-Le mercredi entre 14 H et 19 H

-Le Vendredi entre 15 H et 19 H.

Si vous pouvez vous libérer sur l'un des deux créneaux, contacter moi par mail :

s.dieumegard@jdca49.org ou par tel au 02 41 93 19 19.

Merci par avance.

Sophia

APPRENTISSAGE VELO :

Dans le cadre de l'accompagnement socio-professionnel, un travail sur la mobilité est conduit avec plusieurs jardiniers.

Ce travail est orienté vers l'apprentissage du vélo.

Nous recherchons des bénévoles pouvant contribuer à cet apprentissage .

Le jour de la semaine le plus approprié serait le mardi matin, mais nous pouvons adapter les horaires en fonction de vos disponibilités.

Si vous avez un peu de temps pour permettre à des jardiniers d'acquérir le déplacement en vélo, vous pouvez contacter Jacqueline par mail :

socioprococagne@jdca49.org. Merci





LES ÉCHOS DE LA SEMAINE 45

Nous recherchons des vélos en état de marche

Nous recherchons 6 vélos, cadres pour femmes, afin de faciliter l'apprentissage en vélo.

Merci par avance pour votre générosité.



Site internet : <http://www.jardin-cocagne-angers.org/>

Mail : contactcocagne@jdca49.org Tél : 02 41 93 19 19