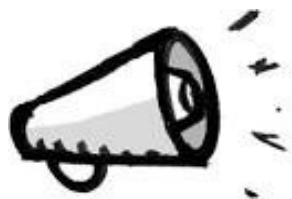


SEMAINE 49
Mercredi 04 et jeudi 05 décembre 2019



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 €

- Echalote (150 g)
- Carotte (600 g)
- Courge (1 pièce)
- Poireau (600 g)
- Pomme de terre (600 g)

Panier à 11 €

- Echalote (200 g)
- Carotte (600 g)
- Courge (1 pièce)
- Poireau (700 g)
- Pomme de terre (800 g)
- Radis rose (1 botte)

Panier à 16 €

- Echalote (200 g)
- Betterave (600 g)
- carotte (700 g)
- Céleri rave (1 ou 2 pièces)
- Courge spaghetti (1 pièce)
- poireau (1 kg)
- Pomme de terre (800 g)
- Radis (1 botte)

La recette

Poêlée végétarienne carottes et poireaux

Pour 4 personnes Ingrédients :

- 2 poireaux
- 6 carottes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 20 g de beurre
- Poivre/ Sel

1 - Coupez la partie verte des poireaux et fendez-les en 2.
2- Nettoyez-les et coupez-les en tronçons d'environ 0,5 centimètre.
3- Pelez les carottes, rincez-les à l'eau froide et coupez-les en julienne. Épluchez l'oignon et émincez-le. Pelez les gousses d'ail.
Dans une poêle ou une sauteuse, faites fondre 1 grosse noix de beurre. Jetez-y les carottes, les poireaux et l'oignon. Faites-les revenir 10 min à feu plutôt vif tout en remuant. Salez, poivrez.
Écrasez les gousses d'ail que vous ajouterez aux légumes et réduisez le feu. Laissez cuire doucement encore 10 min pour des légumes croquants. Prolongez la cuisson de 10 min si vous les aimez légèrement confits.



**En raison des fêtes de fin d'année le jardin de Cocagne sera fermé du lundi 23 décembre 2019 au mercredi 1 janvier 2020 inclus
Reprise le jeudi 2 janvier 2019.**

BONNES FETES DE FIN D'ANNEE A TOUS !



**Site internet : <http://www.jardin-cocagne-angers.org/>
Mail : contactcocagne@jdca49.org Tél : 02 41 93 19 19**



Une petite recette pour les fêtes !

« Le millassou de Mamie Odette »

Ingrédients :

- 800 g de citrouille crue
- 1 bâton de vanille
- 90 g de sucre
- 3 œufs
- 1 cuill à soupe de rhum
- 70 g de beurre
- 140 g de farine (moitié maïs et moitié blé)
- 1/2 sachet de levure

Préparation :

- Couper la citrouille en morceaux et la faire cuire dans le lait avec un bâton de vanille.

Dès qu'elle commence à être cuite, la retirer, la passer dans la passoire. Bien égouttée, la déposer dans le saladier, l'écraser. Ajouter le beurre fondu, le sucre et selon le goût : Rhum, sucre vanillé...

Mélanger.

Ajouter la levure puis casser 3 œufs entiers. Mélanger.

A la fin faire doucement couler la farine.

Verser dans un moule beurré.

Cuisson four moyen une trentaine de minutes.