

# SEMAINE 2

## Vendredi 10 Janvier 2020



# ÉCHO COCAGNE

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



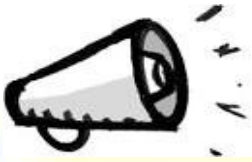
Vous avez besoin de légumes,

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](mailto:contactcocagne@jdca49.org)



## Mon panier de légumes :

### Panier à 8 €

- Carotte ( 600 g)
- Céleri rave ( 1 pièce)
- Navet (300 g)
- Panais (400 g)
- Poireau ( 600 g)
- Salade ( 1 pièce)

### Panier à 11 €

- Carotte (800 g)
- Céleri Branche (1 pièce)
- Navet (400 g)
- Panais (600 g)
- Poireau (500 g)
- Salade ( 1 pièce)

### Panier à 16 €

- Carotte ( 800 g)
- Céleri rave (1 pièce)
- Chou Chinois ( 1 pièce)
- Haricot 1/2 sec (250 g)
- Navet (400 g)
- Panais ( 400 g)
- Poireau (800 g)
- Pomme de terre (800 g)
- Salade ( 1 pièce)

## Recettes avec des carottes

La recette

### ★Gallettes de légumes :

#### Ingrédients :

(pour 6 personnes)

- 4 pommes de terre
- 3 carottes
- 2 poireaux
- 4 œufs
- 80 g de parmesan
- Huile
- Poivre et sel

- 1- Faire cuire à la vapeur les carottes, les pommes de terre et le poireau
- 2-Égoutter les légumes et les écraser grossièrement à la fourchette
- 3-Battre les œufs en omelette et les verser dans le saladier
- 4- Ajouter le parmesan, poivrer, mélanger bien
- 5-Façonner des petites gallettes de légumes. Préchauffer le four en position grill.
- 6- Chauffer 4 cuill à soupe d'huile dans une sauteuse. Y faire dorer les gallettes des deux cotés. Les poser sur une feuille de papier sulfurisé et enfourner.
- 7- Laisser cuire 15 mn. Servir dès la sortie du four.



## LES ÉCHOS DE LA SEMAINE 2

### Histoire de galette :

"Il est difficile de ne pas faire le lien avec les Saturnales de l'époque romaine : un roi était élu et donnait des gages. Aucun côté orgiaque à cela, mais plutôt domestique. Durant ces fêtes, au moment du solstice d'hiver, maîtres et esclaves étaient sur un pied d'égalité et tout le monde mangeait à la même table. C'était dans l'idée de revivre l'Âge d'or [ou l'éternel printemps].

### Le dictons du jardinier :

Un mois de janvier sans gelée, n'amène pas une bonne année.

Janvier sec et sage, est un bon présage.



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

Mail : [contactcocagne@jdca49.org](mailto:contactcocagne@jdca49.org) Tél : 02 41 93 19 19



LES **ÉCHOS** DE LA SEMAINE 2

Meilleurs  
**VOEUX** 2020

A decorative graphic featuring the text 'Meilleurs VOEUX 2020'. 'Meilleurs' is in a black cursive font, and 'VOEUX 2020' is in a bold, gold, sans-serif font. The text is surrounded by several gold and red stars of various sizes, some with a soft glow, scattered across the white background.

Site internet : <http://www.jardin-cocagne-angers.org/>  
Mail : [contactcocagne@jdca49.org](mailto:contactcocagne@jdca49.org) Tél : 02 41 93 19 19