

SEMAINE 3

Mercredi 15 et jeudi 16 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



Mon panier de légumes :

Panier à 8 €

- Echalote (100 g)
- Carotte (500 g)
- Navet (300 g)
- Panais (400 g)
- Poireau (500 g)
- Pomme de terre (500 g)
- Salade (1 pièce)

Panier à 11 €

- Echalote (100 g)
- Céleri rave (1 pièce)
- Chou fleur (1 pièce)
- Poireau (600 g)
- Pomme de terre (800g)
- Salade (1 pièce)

Panier à 16 €

- Echalote (200 g)
- Carotte (800 g)
- Chou fleur (1 pièce)
- Navet (300 g)
- Poireau (800 g)
- Pomme de terre (1kg)
- Salade (1 pièce)
- Mâche (200 g)

Recettes avec des carottes

La recette

Ingrédients :

(pour 6 personnes)

- 600 g de carotte
- 100 g de lardon
- 200 g de farine
- 1/2 sachet de levure
- 10 cl d' huile arachide
- 10 cl de lait
- 4 œufs
- 1 cuill à café de cumin
- Poivre et sel

★Gâteau aux carottes et cumin

- 1-Éplucher les carottes et les râper.
- 2-Battre les œufs entiers avec la farine et la levure. Verser petit à petit l'huile et le lait en fouettant.
- 3- Incorporer les carottes râpées et les lardons.
- 4-Mélanger délicatement, ajouter le cumin, saler et poivrer. Verser la préparation dans un moule à cake.
- 5- Préchauffer le four à 180 ° (th 6) pendant 40 à 45 mn. .



LES ÉCHOS DE LA SEMAINE 3

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 Tél : 02 41 93 19 19



LES **ÉCHOS** DE LA SEMAINE 3

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 a trail of gold and red stars of various sizes, with a soft white glow behind the main text.

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