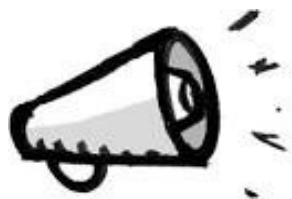


**SEMAINE 21**  
**Vendredi 22 mai 2020**



# 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 (1 botte)
- Courgette (500 g)
- Fenouil ( 1 pièce) ou céleri branche
- Pomme de terre (500 g)
- Salade (1 pièce)

### Panier à 11 €

- Ail en vert ( 1 pièce)
- Carotte (1 botte)
- Courgette ( 800 g)
- Navet ( 1 botte)
- Pomme de terre nvelle (600g)
- Salade (1pièce)

### Panier à 16 €

- Ail en vert (1 pièce)
- Carotte ( 700 g)
- Courgette ( 800g)
- Fenouil (1 pièce)
- Navet (1 botte)
- Pomme de terre (800 g)
- Radis ( 1 botte)
- Salade (2 pièces )

## Carottes rôties

La recette

### Ingrédients :

- 8 carottes nouvelles avec fanes
- 2 pincées de coriandre en poudre
- 2 pincées de cumin en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel /poivre
- 3 cuillères à soupe de graines de tournesol
- 4 cuillères à soupe de graines de courge
- 3 cuillères à soupe de sésame

1- Préchauffez le four à 160°C (thermostat 5/6).

2- Laver les carottes sous un filet d'eau et couper les fanes en ne laissant que 2 cm de tige.

3- Déposer les carottes sur une plaque de four préalablement recouverte de papier cuisson.

4- Les arroser d'un filet d'huile d'olive, saupoudrer de coriandre et de cumin puis parsemer de graines. Saler et poivrer.

5-Enfourner 30 minutes.



## LES ÉCHOS DE LA SEMAINE 21

### INFOS

La semaine du 11 mai, semaine du déconfinement, nous continuons la distribution des paniers comme pendant la période de confinement à la Bouvarderie à St Barthélémy d'Anjou

Vendredi de 11h à 19h

#### **RAPPEL :**

Pour réserver un panier dans le cadre d'un abonnement, confirmer par mail à [s.dieumegard@jdca49.org](mailto:s.dieumegard@jdca49.org)

Pour réserver un panier hors abonnement, appeler le 02 41 93 19 19

Pour le moment le marché bio du vendredi reste fermé.

Vente de Jus de Pommes bio ( 2,50 € le ) au Jardin de Cocagne - Pas besoin de précommande.

Dès qu'il y aura une évolution sur les modes de distribution, nous vous les communiquerons par le biais de notre site internet.



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 21



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