

**Vendredi 14 janvier 2022**



# ÉCHO COCAGNE

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



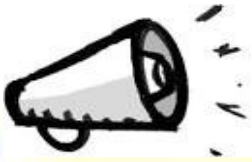
**Vous avez besoin de légumes,**

**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 €)

- Oignon (200 g)
- Carotte (700 g)
- Panais (300 g)
- Patate douce (600g)
- Poireau (800 g)
- Pomme de terre (600 g)

### Panier à 11 €

- Oignon jaune(200 g)
- Carde (500 g)
- Carotte (800g)
- Panais (500 g)
- Poireau (800 g)
- Pomme de terre (600 g)
- Mâche (200 g)

### Panier à 16

- Oignon jaune (200 g)
- Betterave (600 g)
- Carotte ( 800g )
- Panais (600 g)
- Patate douce (800 g)
- Poireau (1 kg)
- Pomme de terre (1kg)
- Mâche (200 g)

## Gâteau carottes/ coco

### La recette

#### Pour 6 personnes :

- 3/4 de cassonade
- 3/4 tasse de sucre en poudre
- 3/4 tasse d'huile
- 2 tasses de farine de blé complet
- 1/2 c.à.c de sel
- 2 c.à.c de cannelle en poudre
- 1/2 c.à.c de gingembre en poudre
- 1/2 c.à.c de muscade
- 1 sachet de levure
- 1/4 tasse de lait
- 3 tasses de carotte râpées
- 1 tasse de noix de coco râpées déshydratées

- 1 Préchauffer votre four à 180°C.
- 2 Battre les œufs, ajouter les sucres, l'huile et l'arôme de vanille. Mélanger bien.
- 3 Dans un bol à part, mélanger ensemble la farine, le sel, la levure et les épices. Intégrer ce mélange au précédent.
- 4 Puis ajouter le lait, les carottes râpées, la noix de coco et les noix.
- 5 Verser la pâte dans un moule à manqué préalablement beurré et fariné. Enfourner à 180°C et laissez cuire pendant 1h / 1h15 environ en vérifiant bien la cuisson.
- 6 Servir tiède ou froid selon les goûts.



## LES ÉCHOS DE LA SEMAINE 2

### DEVELOPPONS ENSEMBLE LE NOMBRE DE PANIERS DU JARDIN DE COCAGNE !

Nous devons, développer de façon importante le nombre d'abonnements aux paniers de légumes (passage de 400 à 600 en moyenne par semaine) !

Une des actions pour atteindre cette cible est de solliciter les entreprises de l'agglomération angevine, afin qu'elles puissent proposer à leurs salariés des abonnements aux paniers dont une partie serait prise en charge par leur CSE (Comité Social Economique).

A titre d'exemple une entreprise a mis en place cet avantage pour ses salariés et propose une prise en charge par le CSE de 70 % en fonction du type d'abonnement et un crédit de 24 paniers sur l'année.

La livraison des paniers peut se faire directement sur le lieu de l'entreprise ou sur les lieux existants.

Aidez nous à développer le nombre de vente en nous transmettant les coordonnées des responsables CSE de votre entreprise ou soyez acteur pour mettre en place cet avantage sur votre lieu de travail.

**NOUS COMPTONS SUR VOUS !  
D'AVANCE NOUS VOUS REMERCIONS.**



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 POUR 2022 !**



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

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