



## Buddha bowl 100 % Cocagne

### Pour 4 personnes

- feuilles de chou chinois émincées (en retirant les côtes, que j'ai utilisées sautées)
- 1 petit poivron en fines lamelles
- quelques tomates cerises
- 4 tomates jaunes coupées en quartier
- 1 concombre coupé en dés
- 1 grosse échalote émincée
- 1 épis de maïs coupé en rondelles

### Sauce :

- 1 c. à c. de sucre roux
- 1 c. à s. de sauce soja salée
- 1 c. à s. d'huile de tournesol
- 3 gousses d'ail et 1 morceau de gingembre mixés ensemble
- jus d'1/2 citron vert
- quelques cacahuètes concassées
- un peu de piment

Servi pour l'occasion avec du quinoa et un œuf coque.

**Merci Geneviève** (adhérente) pour cette recette

## Wok de chou chinois

### Pour 4 personnes :

- 1 chou chinois • 2 oignons frais • 1 gousse d'Ail • 3 cm de racine de gingembre (facultatif) • 2 c. à s. d'huile de sésame • 2 c. à s. de sauce soja • 2 c. à s. de grains de sésame blanc

Rincez le chou et coupez-le en morceaux. Pelez et émincez les oignons et l'ail. Pelez et râpez le morceau de gingembre. Chauffez l'huile dans un wok. Faites revenir les oignons, l'ail et le gingembre 2 min. Ajoutez le chou et faites revenir 5 min en mélangeant. Ajoutez la sauce soja et le sésame. Faites revenir le tout encore 2 min. Servez sans attendre...

*Une autre partie à également été cuisinée sur la plancha avec un filet mignon en tranches, mariné avec huile d'olive, ail et persil de Cocagne !*

**Merci Virginie** (adhérente) pour cette recette

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe  
du **Jardin de Cocagne Nantais**  
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>  
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou  
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

**Pomme de terre Cirielle**  
A la vapeur ou à l'eau,  
excellente en salade,  
possible aussi mijotée  
ou rissolée...

Super merci aux  
adhérents-es du  
vendredi pour les  
retours et recettes  
chou chinois !

Année 2018 - semaine 36

Mardi 4 septembre

## Rentrée et week-end!

L'équipe est de nouveau au complet cette semaine pour une belle rentrée riche en évènements auxquels nous participerons : **Forum Associatif, Ferme en scène** et la **Folie des Plantes**, retrouvez nous y, *voir page suivante...*

La récolte des pommes de terre est finie. **Merci Anne, Corinne, Jacques, Laurence, Marie-Claude et Philippe pour votre passage et votre aide.** Les jardiniers-es en sont particulièrement contents-es. Cette semaine, nous récoltons les demi-secs, les coups de mains sont toujours les bienvenus, **le matin, vous pouvez arriver un peu avant 8h30 ou 11h et les mardis et jeudis après-midi un peu avant 13h30...**

Vous réglez votre panier par prélèvement automatique, vous trouverez, **dans votre panier, le récapitulatif des prélèvements effectués sur la période d'été** (juillet à fin septembre). Ils correspondent à votre(s) abonnement(s) (panier, pain, oeufs). Les prélèvements ont pu être différents si vous avez fait des achats au marché car ils ne sont pas intégrés dans ce récapitulatif.

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Aubergine	kg	0.35	0.6
Courgette	kg	0.6	0.9
Pastèque	kg	0	0.9
Pâtisson	pièce	1	0
Pomme de terre	kg	0.6	0.8
Radis asiatique	kg	0	0.25
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0.6	0.9
Prix panier		9	13 euros

### En cadeau : du chou chinois

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

# Le Radis daïkon

Il serait né en Chine, plusieurs siècles avant notre ère. D'Asie, il aurait parcouru l'Égypte avant que les civilisations grecques et romaines ne l'adoptent

Intérêt nutritionnel : Faiblement énergétique, mais riche en vitamine C et vitamines du groupe B et en éléments minéraux, notamment sodium, magnésium et surtout potassium. Ce radis est parfait pour une petite cure de «détox» en favorisant l'élimination des toxines et déchets de l'organisme, il est un excellent draineur de la vésicule biliaire et du foie ...

**Cru :** Râpées ou en julienne, vous pouvez aussi le mélanger à vos crudités ou salades. En rondelles ou bâtonnets, à la croque-au-sel ou avec une trempettes, ou encore en base de canapé. Il est aussi couramment utilisé dans les sushis.

**Cuit :** Faites-le à la vapeur ou griller, sauter, rôtir, bouillir. Vous pouvez le mettre en soupe, en chips, dans une omelette, gratiné au four avec des pommes de terre ou autres légumes, de façon général il se prépare comme un navet, mais ne pas le cuire trop longtemps.

**Les feuilles :** sont très bonnes, mangez-les comme des épinards ou ajoutez-les dans une soupe ou une omelette!

## Salade de Pâtisson jaune

### Pour 4 personnes

• 1 pâtisson d'un kilo • 1/4 d'oignon rouge finement émincé ou haché • 4 c. à s. d'huile d'olive • Le jus d'un demi citron jaune • 6 œufs dure • Fleur de sel & poivre du moulin • Un peu de persil ciselé pour la déco

Coupez le pâtisson en plusieurs quartiers, commencez par le couper en quatre, enlèvez la queue et les graines du milieu et faites des tranches épaisses en conservant la peau.

Faites cuire les morceaux de pâtissons dans un cuit-vapeur, en les salant préalablement. Attendez que les morceaux refroidissent avant de commencer la salade.

Dans un saladier, prendre deux œufs, écrasez les jaunes à l'aide d'une fourchette dans le récipient. Coupez en petites lamelles les morceaux de blancs. Mélangez les deux ensemble.

Recette  
supplémentaire

## Les évènements du week-end !

**Samedi 8 septembre**, de 9h30 à 12h30, nous serons au **Forum des Associations de Carquefou** (Espace Sportif du Souchais).

Comme chaque année, nous y tiendrons un stand, venez nous y retrouver pour échanger autour des paniers, des légumes et autres...

•

**Samedi 8 septembre : Ferme en Scène**, journée Culture-Agriculture à l'Ecoferme des Mille et une pattes - chemin de l'Avaugour-Gralan, à Carquefou. Nous participerons au marché local de la matinée. Le soir, vous pourrez profiter d'un spectacle de théâtre : *La Casquette du Dimanche* de Patrick Cosnet pièce précédée par *A la sauce Blanche* des 3 A's...

**Réservation :** 06 86 48 13 71, 06 84 36 75 03,  
carquefouavecvous.association@orange.fr,  
<http://www.lepotcommun.fr/billet/cfh9c7sv>

•

**La Folie des plantes** au Parc du Grand Blottreau à Nantes **Samedi 8 et Dimanche 9 Septembre** de 10h à 19h, nous y tiendons le stand pour des Paniers Bio Solidaires le dimanche...

Les Paniers Bio solidaires sont des paniers que nous conditionnons et livrons sur l'agglomération nantaise pour un groupe de producteurs bio locaux (Bio Loire Océan) avec lequel nous sommes associé.

Ajoutez les morceaux d'oignon rouge, le jus de citron et l'huile d'olive. Poivrez Ce sera la base de la vinaigrette.

Mettez les morceaux de pâtisson cuits dans la vinaigrette et mélangez. Mettez un peu de persil pour la déco. Coupez le reste des œufs en quartiers et disposez-les sur la salade. Goûtez l'assaisonnement et rectifiez si besoin en rajoutant un peu de fleur de sel.

Adaptée de <http://www.latelierdekristel.com/2017/10/03/salade-de-patisson-jaune-souvenirs-chaleureux-de-repas-de-famille-legume-tres-connu-a-lille-maurice/>