



## Soupe au kale et potimarron

### Ingrédients

- 250 g de chou kale
- 300 g de potimarron
- 1 ou 2 carottes
- 1 poireau
- 1 c. à s. de fond de légumes
- 1 c. à c. de graines de moutarde
- Un peu de crème fraîche
- Sel

Retirez la tige centrale des feuilles de kale et lavez-les soigneusement. Coupez le potimarron en gros cubes (épluchage facultatif), les carottes en rondelles et le poireau en tronçons de 3 cm.

Mettez le tout dans une cocotte avec le fond de légumes, les graines de moutarde, du sel et un demi litre d'eau. Cuisez de façon à ce que les légumes restent un peu croquant. (Pour une préparation au Thermomix : 20 mn, 100°, vitesse 1, sens inverse).

Servir tel quel, nature pour une soupe légère et parfumée.

Vous pouvez aussi mixer le tout avec un peu de crème et ajouter des navets et des oignons dans les ingrédients...

Adaptée de <http://cookingjulia.blogspot.com/2015/02/soupe-au-kale-et-potimarron.html>

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

# Les brèves du Jardin

N°597

Année 2018 - semaine 45  
Mardi 6 novembre

## Rendez-vous avec vous !


Nous vous invitons à une **réunion apéritive d'adhérents-es le vendredi 30 novembre au jardin à partir de 17h30**. Notez bien la date, nous n'en faisons qu'une par an. C'est un moment important de la vie du jardin. *Voir p. svte...*

Nous vous rappelons la **Rencontre de Mélanie et Corinne, le vendredi 16 novembre à partir de 16h30** sur le jardin. N'oubliez pas de leur envoyer vos propositions par mail : [coridepont@gmail.com](mailto:coridepont@gmail.com) ou [maniebag@yahoo.fr](mailto:maniebag@yahoo.fr)...

Suite à une demande d'adhérents-es, nous allons lancer un **abonnement pain aux graines** en plus de l'abonnement actuellement en place, nous vous le présentons *page suivante...*

Vous avez encore **des poivrons cette semaine, ce sera la dernière fois**. Cela marque la fin des produits d'été. Il faudra attendre juin-juillet pour les retrouver. **Vous pouvez les congeler coupés en lanières** et les sortir ensuite au fur et à mesure pour agrémenter vos pizzas ou autres plats.

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	botte	1	1
Chou kale	botte	1	1
Mâche + pourpier	kg	0.13	0.2
Navet	kg	0.4	0.5
Oignon jaune	kg	0.4	0.55
Poivron vert	kg	0.2	0.3
Potimarron	kg	0	1.3
Prix panier		9	13 euros

**En cadeau cette semaine : 1 salade dans les grands paniers**

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

## Nouvel abonnement pain

Vous êtes plusieurs à aimer particulièrement le pain aux graines de la boulangerie et à nous avoir demandé s'il était possible de mettre en place un abonnement supplémentaire. Nous avons étudié la possibilité et nous sommes en mesure de vous proposer un nouvel abonnement pain en plus de l'actuel...

### Le voila :

Ce nouvel abonnement sera d'un pain aux graines par semaine. Ce sera du **lin-tournesol**. Avec un début possible en semaine 48.

Une fois par mois, vous aurez le pain "spécial" comme pour l'abonnement actuel.

### Tarif de ce nouvel abonnement :

- 1 pain d'un kg : 5.40 €
- 1 pain de 500 g : 3.10 €.

*Bien entendu, le règlement s'ajoutera à votre abonnement du panier, comme tous les abonnements...*

### Vous êtes intéressés-es, manifestez-vous !

Que vous vouliez changer d'abonnement pain ou que vous vouliez prendre ce nouvel abonnement...

---

## Mélanie (adhérente) au jardin

Mélanie, adhérente au panier est venue un lundi d'octobre pour donner un coup de main. Nous avons enfin la place pour vous livrer son vécu :

*"Je me suis dit hier soir que j'écrirais bien un truc pour la Brève mais je n'ai pas eu le temps ce matin.*

*Tu peux leur dire que j'ai passé une bonne journée en leur compagnie et que je reviendrais avec plaisir !!*

*Des souvenirs sont partis avec moi avec quelques haricots rouges dans mes bottes (suite à la danse sur la bâche orchestrée par Séverine !!) et un peu de marjolaine (je crois !! ?) accrochée à ma polaire suite à notre travail au "PAM" avec Mélissa !*

*Une journée riche en apprentissage et en rires avec les jardiniers !!"*

## Réunion apéritive d'adhérents-es

Chaque année à cette saison, nous vous invitons à une **réunion apéritive d'adhérents-es...**  
Cette année, nous l'avons programmée le **vendredi 30 novembre** et vous pourrez arriver dès que vous êtes disponibles **à partir de 17h30.**

Notez bien la date, car nous n'en faisons qu'**une par an !**

Lors de cette réunion, vous pourrez bénéficier de la **présence d'un-e encadrant-e technique**, c'est **LE** moment privilégié pour venir avec vos questions sur les légumes, la production, le plan de culture, etc...

**Pour les nouvelles-eaux**, c'est aussi l'occasion d'apprendre à se connaître et **pour tous** d'échanger autour des paniers, des légumes, des produits complémentaires, de la relation adhérents-es/jardin, de vos attentes, vos questions...

Comme nous souhaitons que cette réunion soit **conviviale**, nous vous recevrons autour d'un jus ou d'une tisane (apéritif sans alcool) et de quelques bâtonnets de légumes.

**Venez nombreux !**

**Recette  
supplémentaire**

## Pesto de chou kale

### Pour 4 personnes

- 1 chou kale • 1 citron • 2 c. à c. de sel
- 2 gousses d'ail • 50 g de parmesan râpé
- 25 g de pignons de pin ou d'amandes • 20 cl d'huile d'olive

Lavez soigneusement les feuilles de kale et enlevez les tiges.

Dans un robot de cuisine, mélangez les feuilles de kale, les pignons de pin, le jus de citron, le sel et le parmesan râpé. Mixez jusqu'à ce que le kale soit très finement haché.

Incorporez doucement l'huile d'olive en continuant de mixer. Servez avec des pâtes ou sur de tranches de pain...

Adaptée de <http://www.femmeactuelle.fr/>

*A faire aussi avec les fanes de carottes en enlevant la tige centrale !*