



Soupe de radis noir et poireau à la cardamome

Pour 4 personnes

- 1 radis noir (environ 300g)
- 3 poireaux
- 1 l. d'eau
- 2 c. à c. de cardamome en poudre
- 10 cl de crème liquide légère (facultatif)
- Sel
- Poivre

Taillez les poireaux en 2 dans le sens de la longueur puis en tronçons. Rincez-les

Pelez et coupez le radis en cube.

Mettez les légumes dans une casserole avec la cardamome. Couvrez avec 1 litre d'eau et porter à ébullition. Couvrez et laissez mijoter à petit feu pendant 45 mn.

Mixez cette soupe avec la crème si vous en mettez. Vous pouvez laisser quelques morceaux si vous aimez. Salez, poivrez à votre convenance et servir.

Adaptée de : <https://lacersisurlemaillot.fr/soupe-de-radis-noir-poireau-a-cardamome/>

Vous pouvez aussi utiliser des tranches de radis noir en suport à la place de toast ou les préparer simplement comme nous le faisons au jardin : coupez-les en avance et mettez les à mariner au frigo avec un filet d'huile d'olive et du sel avant de les manger en entrée... Vous pouvez le raper seul ou avec d'autres crudités...

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



Pommes de terre Allians
 robe des champs, vapeur, gratin, rissolée...
 Délicieuse dégustée seule au naturel.



Année 2019 - semaine 1
 Jeudi 3 janvier



L'équipe du Jardin de Cocagne vous souhaite une excellente année 2019



Rencontre de Mélanie et Corinne pour fêter la nouvelle année ensemble avec une formule apéro amélioré. Elles vous y invitent le **vendredi 25 janvier sur le jardin à partir de 17h ! Voir page suivante...**

Un panier pour prendre soin de vous après les fêtes avec du **radis noir**, il stimulerait et serait un dépuratif du foie et aiderait à lutter contre les infections hivernales... Nous ajoutons du **chou**, peu calorique et gorgé de vitamine C (même cuit il battrait les agrumes), de la courge **marina di chioggia** (à la vapeur, en purée, en gratin et bien sûr en soupe, avec la peau sans souci et même en gâteau ou en confiture), du **mesclun** et du **poireau** et des **pommes de terre**...

Page suivante : les jardiniers·es vous racontent leur passage à Carquefou **Partage...**

Cette semaine dans votre panier



	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Chou lisse	kg	0	0.9
Marina	kg	0.9	1.2
Mesclun	kg	0.2	0.25
Poireau	kg	0.55	0.7
Pomme de terre	kg	0.6	0.9
Radis noir	kg	0.35	0.5
Prix panier		9	13 euros

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





Braderie à Partage 44

Les jardiniers·es ont été invités·es à la braderie de Partage 44 un peu avant les fêtes. Alexa, Cécile, Eric, Garry, Laetitia, Mickaël, Sonia et Xavier vous racontent :

"On a dévalisé le magasin, quasiment. On est arrivé, il y avait trois personnes. Ils ont ouvert une caisse pour nous.

J'ai pas acheté grand chose, je n'achète pas de vêtements d'occasion. Mais j'ai acheté des choses pour la maison, des cadres, un gros nounours marron avec une cravatte rose. J'ai aussi pris une housse de couette toute neuve à 2 € et des taies d'oreiller. Il y avait des combinaisons de neige, du matos de ski, des chaussures...

Il y avait de chouettes trucs, heureusement que ça existe et en plus il y a une bonne remise pour le jardin : 1€ l'article et 50% sur les gros trucs et ils nous ont donné des choses. Je me suis dit qu'il faut que j'arrête, car j'ai pris plein de trucs. J'étais contente. Quand ils vont refaire, je serai là la première et je prendrai un jour de congé pour avoir le temps.

On est revenu avec des gros sacs pleins, remplis. J'ai pas trouvé de pantalon de travail.

Moi j'ai trouvé deux sacs, une paire de bottes, un manteau, un perfecto en cuir à 3 €, des jouets pour mon fils, des boucles d'oreilles, un bracelet, des cadres pour ma cuisine. Tout ça !

Moi, j'ai pris deux pulls pour le boulot, une paire de chaussures, et deux ou trois bricoles pour les enfants. Il y a des habits de bonne qualité, en bon état.

J'y étais pas cette fois, mais la dernière fois que j'y suis allée, ça file un bon coup de main.

Moi, j'ai pris un foulard et un sweat.

J'ai trouvé des trucs, des vêtements pour mes petits et pour moi, un manteau et un camion à 50 cts pour mon fils, 6 vêtements pour 6.50 €, c'est pas mal !"



Rencontre de Mélanie et Corinne Vendredi 25 janvier à partir de 17h



"Tout d'abord, Bonne année 2019 à toutes et à tous !

Nous vous proposons de nous retrouver le vendredi 25 janvier à partir de 17h pour fêter la nouvelle année ! Petite formule apéro amélioré. Si vous avez le temps et l'envie, venez avec un petit met qui viendra agrémenter le choix ! Pas le temps de préparer un truc... venez avec votre gentillesse et votre bonne volonté...

*Nous parlerons de nos projets 2019 : notamment une date à fixer pour la **recycle balade** et un **apéro zéro déchets** à fixer au premier trimestre !*

***Profitez de cette rencontre, nous en faisons peu et elles sont importantes pour agir ensemble** pour la planète ou autour du jardin mais aussi pour nous dire si cette formule vous convient. Sans retour de votre part, difficile de savoir si ça vous intéresse ou pas et ce qui vous intéresserait...*

Merci à vous et à très bientôt !"

Corinne et Mélanie



Marina di Chioggia au lait de coco et curcuma

Recette
supplémentaire

Pour 2 personnes

- 600 g de potiron courge Marina de Chioggia • 1 oignon • 200 ml de lait de coco • 200 ml d'eau • 1 cc de curcuma • 1 cc de massalé
- 40 g de pistaches décortiquées (facultatif) • sel

Épluchez la courge et coupez-la en gros cubes. Épluchez l'oignon et hachez-le.

Faites chauffer un filet d'huile d'olive. Une fois l'huile chaude, ajoutez l'oignon, laissez suer puis ajouter le curcuma et le massalé, mélangez.

Mettez les cubes de potiron courge dans le wok, mélangez. Ajoutez le lait de coco et l'eau, laissez cuire 15 mn. Ajoutez les pistaches en fin de cuisson. Salez si besoin et servez.

Adaptée de <https://cuisine-saine.fr/recette-bio/>