



Ecrasé de Topinambours et Panais

Pour 4 à 6 personnes

• 600 gr de Topinambours • 1 gros Panais • 1 Pomme de Terre taille moyenne ou 2 petites • Sel et Poivre du moulin • Huile de Noisettes • Persil plat pour la déco

Le topinambour s'épluche plus facilement après cuisson. Deux options, épluchez tous les légumes et cuisez-les ensemble ou cuisez les topinambour séparément pour les éplucher ensuite

Dès la fin de la cuisson, sans attendre coupez puis écrasez les légumes au presse purée ou à la fourchette. Ajoutez un filet d'huile de noisette. Pensez à laisser quelques morceaux. Salez et poivrez.

Servez rapidement avec un peu de persil plat ciselé et un peu d'huile de noisettes.

<http://www.jojocuisine.fr/2018/01/ecrase-de-topinambours-et-panais.html>

Tarte aux panais, topinambours et noix

Ingrédients :

• 1 pâte brisée • 20 g de noix en poudre • 15 cl de crème liquide • 1 œuf • 1 beau panais • 1 oignon • 200 g de topinambour • 50 g de gruyère râpé • sel, poivre

Eplucher les légumes et les couper en morceaux. Faites-les cuire à l'eau bouillante 20 mn. Passez au moulin à légumes pour obtenir une purée lisse. Épluchez et émincez l'oignon, et faites revenir à la poêle avec un peu de beurre. Battez l'œuf avec la crème. Ajoutez la purée, l'oignon, et les noix en poudre. Salez, poivrez.

Foncez un moule à tarte avec la pâte, répartissez la garniture dessus et saupoudrez de gruyère râpé. Cuisez environ 35 mn à 200°.

<http://charlie-et-la-chocolaterie.over-blog.com/>

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
Nicola
vapeur, à l'eau, au
four ou en gratin...

ves
du Jardin

Année 2019 - semaine 6

Mardi 5 février

Pas de panier la semaine prochaine !

Pas de panier et pas de pain le mardi 12 et le vendredi 15 février. Comme les oeufs seront livrés, celles et ceux qui ont un abonnement, auront le choix entre venir les chercher puisque le jardin sera ouvert ou les récupérer la semaine suivante dans vos paniers. Cette semaine sans panier est prévue dans votre abonnement et vos factures en tiennent bien compte.

Les jardiniers·es vous racontent page suivante l'atelier nutrition de lundi.

Nous vous rappelons la **séance ciné débat** auxquels nous participons ce **jeudi à 20h au Lycée de Carquefou** avec le film de Ken Loach : **Moi, Daniel Blake**. Soirée est organisée par L'Amicale Laïque de Carquefou. Tarif : 2€.

Nous serons ce week-end (dimanche) à Natura pour les Paniers Bio Solidaires. **Venez nous y voir...** Article page suivante...

Astuce digestion topinambour : mettez de la sauge ou une pincée de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson en laissant le couvercle ouvert...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	kg	0.5	0.75
Oignon	kg	0.5	0.7
Panais	kg	0.5	0.75
Persil	bouquet	0	1
Pommes*	kg	0.5	1
Pomme de terre	kg	0.5	0.7
Salade - Chicoré	kg	1	1
Topinambour	kg	0.4	0.6
Prix panier		9	13 euros

*Pommes bio Jonagored du GAEC de la Grigonnais - 44

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

L'Atelier Nutrition

Alexa, Eric, John et Sonia (jardiniers·es) vous racontent cet atelier nutrition proposé pour les Paniers Coup de Pouce (paniers à coût réduit) financé par la MSA et animé par Du Pain Sur la Planche :

"Elle nous parlait de la famille des fruits, légumes, poisson etc, ce qui est salé et sucré, le fer, le calcium, les vitamines etc.

Elle nous a expliqué comment on peut manger le panais cru en salade ou en gâteau, et le chou aussi qu'on peut manger cru en salade. On a vu ce qu'est le gras, le salé, le sucré. C'est bien les recettes car je ne mangeais pas le panais car je ne savais pas comment le manger. Maintenant je vais le tenter cru !

On a classé dans différentes catégories les légumes, la viande etc, tous les produits que l'on mange. On a vu comment les associer, on a vu comment on pourrait les cuisiner. On a vu principalement le panais et aussi le chou. On a goûté le panais cru et elle nous a proposé différentes façons de le cuire. Je vais essayer en purée ou en chips peut-être...

En fait, on a associé le sucré avec le sucré, les féculents avec les féculents, les légumes avec les légumes. On a vu ce qu'on peut associer avec tel légume. On a vu ce dont notre corps a besoin, les fruits et légumes pour les fibres, les viandes et poissons pour le fer etc. C'était intéressant, nickel.

Elle nous a expliqué les légumes, le gras, les fruits, où trouver les vitamines et le gras pour qu'on sache ce qu'on mange. Elle nous a donné des recettes de panais et de chou (blanchir le chou et ensuite le farcir avec des légumes ou de la viande). Elle nous a dit que manger 4 à 5 fruits et légumes par jours, c'est en fait 5 portions, une portion est l'équivalent de nos mains... Ça m'a grave intéressé, j'ai tout retenu !"

Ci-dessous la recette de panais :

Salade de panais cru

Pour 4 personnes

• 4 petits panais • 50 g de pousses de salades mélangées • 2 c. à s. de pignons • 30 g de parmesan • 2 c. à s. de câpres au vinaigre • 2 c. à s. d'huile d'olive • 2 c. à s. de jus de citron • sel, poivre

Recette
supplémentaire

Pelez les panais et râpez-les. Arrosez-les de jus de citron et mélangez bien afin qu'ils ne s'oxydent pas.

Rincez les pousses de salades et essorez-les. Faites blondir les pignons dans une poêle sèche. Coupez le parmesan en petits copeaux.

Mettez le tout dans un saladier, salez

Natura
8,9 et 10 février de 10h à 19h
Hall de la Trocardière (Rezé)

Nous serons au salon Natura ce week-end. puisque les Paniers Bio Solidaires y auront un stand, nous le tiendons le dimanche toute la journée...

150 exposants·es avec un chapiteau dédié à l'alimentaire où nous serons (stand 26). Dans la hall, vous trouverez l'artisanat, le bien être, la cosmétique, la maison et des loisirs. Des conférences rythmeront le week-end.

Tarif : 5 €. (Nous cherchons des invitations gratuites pour vous mais cela semble compliqué pour ce salon). Plus d'info : <https://salon-natura.com>

Les Paniers Bio Solidaires Quésako ?

C'est une association née en 2010 et créée par Bio Loire Océan, l'Aspire (association du Jardin de Cognaie de Saumur) et le Jardin de Cognaie Nantais.

C'est pour nous une activité supplémentaire intéressante qui nous amène à conditionner et à livrer des paniers sur l'agglomération nantaise. Les légumes viennent des producteurs·trices de Bio Loire Océan. Nous livrons ainsi plus de 600 paniers par semaines sur 3 tournées. Psy'Activ et Accès Réagis ont rejoint le projet pour les 3 tournées supplémentaires sur Nantes sud, Nantes Ouest et la côte Nazairienne... Saumur livre de son côté Angers, Le Mans, Cholet et Poitiers sur 6 tournées!

Cette activité supplémentaire est une part importante dans l'équilibre de nos budgets et elle nous permet de proposer à certains·es jardiniers·es, en cohérence avec leur projet professionnel, de les former sur les métiers de la logistique... De plus, cela leur permet de travailler en autonomie et en responsabilité!

légèrement et arrosez d'huile d'olive.
Mélangez bien.

Dressez la salade dans quatre bols ou assiettes creuses et parsemez de câpres, de copeaux de parmesan et de pignons. Poivrez et mélangez au moment de déguster.

Recette de l'Atelier Nutrition - Du Pains Sur la Planche