



Coleslaw

Ingrédients :

- 1 petit chou blanc
- 2 carottes
- 2 pommes
- 1 navet
- 50 g de raisins secs blonds

Sauce 1 :

- 1 yaourt à la grecque
- 3 grosses c. à s. de mayonnaise
- 1 c. à c. de vinaigre blanc
- 1 c. à c. de sucre
- Sel, poivre, ciboulette

ou

Sauce 2 :

- 1 jaune d'œuf dur
- 1 filet de citron
- 1 c.à.c de moutarde
- 7 c.à.s de fromage blanc
- 1 c.à.c de sucre en poudre
- 4 c.à.c de vinaigre de noix
- sel, poivre

Cuisez 1 œuf dans l'eau bouillante 10 mn (pour la sauce 2).

Recouvrez les raisins secs d'eau très chaude dans un bol pendant 10 mn.

Râpez les légumes et les pommes grossièrement ou coupez-les en lamelles. Incorporez les raisins secs égouttés.

Réalisez au choix l'une de deux sauces.

Sauce 1 : Mélangez tous les ingrédients et incorporez aux crudités. Mettez au frigo 30 mn ou plus.

Sauce 2 : Ecrasez le jaune d'œuf dans un bol à l'aide d'une fourchette. Incorporez la moutarde et le fromage blanc, remuez. Ajoutez le vinaigre de noix, le citron et le sucre en poudre. Assaisonnez de sel et poivre à votre goût.

Adaptée de la recette de Catherine (sans navet, sans pommes et sauce 1) et de <http://cookingrid.overblog.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 Eden : peu farineuse et tendre, idéale en purée, soupe, mais faisable sautée, en frites...

Les légumes du Jardin

Année 2019 - semaine 8
Mardi 19 février

Cherchons bouteilles en plastique...

Apportez-nous des **bouteilles en plastique de 0.5 à 1.5 litres** vides. En fait, plus elles sont petites mieux c'est... Une méthode ponctuelle pour recycler vos bouteilles ! Elles nous serviront pour faire nos plants de patates douces.

Côté jardinier :


Nous souhaitons la **bienvenue à Abdurahman** qui a commencé son contrat la semaine dernière et **a rejoint l'équipe de jardiniers**...

Jonathan a, de son côté, **terminé son contrat vendredi dernier**. Nous lui souhaitons une bonne continuation !

La bonne nouvelle de la semaine : **Audrey vous la raconte page suivante...**

Les carottes du panier sont toujours nos carottes coupées qui ont subi le gel et donc nous avons adapté le prix en conséquence (déclassé)... N'hésitez pas à nous faire un retour s'il y avait un souci.

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	kg	0.5	0.8
Chou lisse	kg	0.7	0.85
Epinard	kg	0.3	0.45
Mesclun	kg	0.12	0.2
Navet	kg	0	0.65
Pomme de terre	kg	0.6	0.75
Topinambour	kg	0.45	0.6
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.

Topinambour histoire et consommation

« La poire de terre, le soleil tubéreux, l'artichaut de Jérusalem ou du Canada », tels sont les noms de ce légume racine qui vient d'Amérique du nord où il fut cultivé dès le XV^{ème} siècle. Introduit en France en 1603, il doit son nom à la visite très remarquée dans la capitale, la même année, de quelques indiens Tupinambas venus du Brésil. Comme son cousin le tournesol, ses fleurs jaunes se tournent vers le soleil.

Astuces digestions : Pour faciliter sa digestion et éviter les soucis et ballonnements, vous pouvez les cuire à la vapeur ou ajoutez des feuilles de sauges ou du bicarbonate dans l'eau de cuisson...

Ses vertues : Riche en fibres, il est très diététique et contient entre autres des vitamines PP, B, E.

Cru : vous pouvez le consommer râpé ou en jus...

Cuisson : Comptez environ 30 mn de cuisson, vérifiez en perçant avec un couteau.

Préparation : Vous pouvez le cuisiner de la même façon que les pommes de terre, en prenant soin de le faire bouillir de 10 à 15 mn pour l'attendrir avant autres préparations. Vous pouvez le préparer rôtis, sautés, en beignets, en crème, en soupe, en gratin, en purée, en flan ou en salade froide ou tiède, en soufflé.

La bonne nouvelle d'Audrey

Audrey (ancienne jardinière), toute fière, est venue nous voir pour nous raconter et partager avec nous cette bonne nouvelle : elle va travailler comme elle le souhaitait en ESAT. Voici le témoignage qu'elle nous a fait pour vous :

"J'avais fait un stage à l'ESAT de la Tournière de Carquefou en blanchisserie. Ils m'avaient fait un bon retour de stage. Ils m'avaient dit que mon dossier passerait en commission en janvier-février.

Et j'ai reçu une lettre qui m'annonçait que j'étais en attente sur un poste de blanchisserie et qu'il y avait de la place dès maintenant en hygiène des locaux. J'ai décidé de prendre de suite la place en hygiène des locaux et j'ai fait une lettre. On m'a rappelé et je commence lundi prochain.

Hygiène des locaux, c'est faire du ménage en Mairie, écoles, bâtiments administratifs...

Ça fait tout drôle... J'ai l'impression de rêver !

Je me dis : c'est pas possible... Mais si !!!

Merci le jardin...

Je vais être soulagée car il y a des gens qui restent toute leur vie là. Ça fait une sécurité !"

Crème de topinambours aux épinards

Pour 6 personnes :

- 500 g de topinambours
- 300 g d'épinards frais
- 2 échalotes
- 20 g de beurre
- 20 cl de crème
- 1 filet d'huile de noix
- Sel et poivre du moulin

Ciselez les échalotes. Épluchez, rincez et coupez les topinambours en morceaux.

Dans une cocotte faites suer les échalotes avec le beurre. Ajoutez

Recette
supplémentaire

les cubes de topinambours et faites-les revenir quelques mn en remuant de temps en temps. Ajoutez 75 cl d'eau, salez et portez à ébullition. Couvrez et poursuivez la cuisson 20 mn.

Pendant ce temps, lavez et coupez en lanière les feuilles d'épinard (équeutage facultatif). Ajoutez-les aux topinambours, couvrez et faite cuire encore 5 mn.

Mixez. Ajoutez la crème et rectifiez l'assaisonnement. Répartissez la crème de topinambours aux épinard dans 6 assiettes creuses, arrosez d'un filet d'huile de noix et d'un tour de moulin à poivre.

Variante : topinambours, navets et pommes de terre taillés en mirepoix avec quelques feuilles d'épinard coupés en morceaux...

Adaptée de <https://artichautetcerisenoire.fr/2015/03/creme-de-topinambours/>