La recette du jour

Poêlée de rutabaga, poireaux, carottes et boulgour

Ingrédients :
• 2 verres de boulgour • 1 oignon • 2 rutabagas • 2 poireaux • 2 carottes • Huile d'olive • 4 verres d'eau • Sel et poivre • 1 c à s de crème fraîche

Épluchez et émincez l'oignon. Épluchez et coupez les rutabagas en dés. Brossez les carottes et coupez-les en tranches fines. Nettoyez les poireaux et coupez-les en tronçons de 2 cm environ.

Faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir l'oignon et le boulgour pendant 2-3 mn. Puis mettez-y les légumes. Faites cuire pendant une dizaine de mn en remuant. Puis ajoutez l'eau et laissez cuire jusqu'à complète absorption. Salez, poivrez, ajoutez la crème et mélangez.

Issue de http://grangeauxlegumes.fr/

Recette supplémentaire

Brownie à la betterave

Pour 24 petits brownies :
• 1 betterave entière et crue d'environ 200 g (ou 140 g râpée crue) • 100 g de framboises • 3 œufs • 125 g de farine • 150 g à 200 g de sucre de canne blond • 30 g de cacao noir en poudre • 150 g de chocolat noir (au moins 70 %) • 150 g de beurre demi-sel • 1 c. à thé de vanille

Faites fondre au bain-marie le chocolat et le beurre. Battez ensemble les œufs, le sucre et la vanille puis le chocolat au beurre. Ajoutez la farine et le cacao. Mélangez. Ajoutez la betterave râpée (crue) et les framboises. Versez dans un moule carré préalablement beurré. Enfournez 40 mn à 180°C.

Recette de l'Atelier Nutrition du lundi 25 février 2019

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

N°611

Les brèves du Jardin

Année 2019 - semaine 9
Mardi 26 février

Recycle balade : dimanche 17 mars

Réservez sur votre agenda votre **dimanche 17 mars**... pour participer à la prochaine **Recycle Balade**, organisée par Mélanie et Corinne. Au programme : débarrasser les alentours du jardin des détritus. Le rendez-vous sera le matin et se terminera par un moment convivial ! Infos précises à suivre... Notez aussi le prochain **Apéro-Rencontre de Mélanie et Corinne**, sur le thème **Zéro Déchet**. Rendez-vous le **vendredi 29 mars à partir de 17h30** sur le jardin...

http://jardindecocagnenantais.fr/, c'est le lien du **nouveau site du jardin !** Il est encore en construction, mais opérationnel. Nous arrêtons donc de renseigner le blog... **Certaines parties sont uniquement accessibles à vous nos adhérents·es** (recettes, lien fruits andalous). Petit à petit, nous générerons le code d'accès de chacun·e... mais **dès maintenant pour les plus motivés·es : faites votre demande par mail !** Allez le découvrir et faites nous vos retours, commentaires et suggestions !

Pages suivantes : **les jardiniers·es vous racontent les bienfaits de la tisane** dans le panier et l'**Atelier Nutrition**...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.5	0.6
Carotte	kg	0	0.65
Chou de Milan	kg	0.45	0.65
Poireau	kg	0.6	0.9
Rutabaga	kg	0.45	0.6
Salade	pièce	1	2
Tisane	sachet	1 petit	1 grand
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.

Les bienfaits des tisanes dans les paniers

Mode d'emploi : Mettez l'équivalent d'une boule à thé pour une tasse ou une petite poignée pour une théière ou une tisanière ou votre casserole de 75 cl. à 1 l. Versez de l'eau chaude mais pas bouillante !

Cette tisane est volontairement différente de celles que l'on vend pour ne pas faire doublon. Il s'agit de **verveine citronnée, marjolaine et calendula**. C'est plutôt une tisane après repas pour bien digérer. Par conséquent, elle permet aussi de mieux dormir si vous la prenez le soir...

Faire des tisanes nous permet d'apporter **un produit différent et origninal**, pour garder un panier varié, particulièrement sur cette partie de l'hiver qui est, comme toujours et pour tous les producteurs·trices, compliquée ! D'où les pommes aussi il y a quinze jours...

C'est aussi une activité différente pour les jardiniers·es. Laëtitia, Sonia et Xavier vous racontent :

"*Semer, planter, entretenir, récolter, faire sécher, monder (effeuiller), faire les mélanges (suivant les tisanes voulues), ensacher en pesant et étiqueter...*

J'aime bien m'occuper des aromatiques. J'aime bien, ça me permet d'avoir une mémoire olfactive. C'est intéressant de connaître les différents principes actifs, les actions des plantes. C'est une alternative aux molécules du labo. C'est une activité assez sereine, c'est la zenitude. Même s'il y avait un vacarne autour, on arriverait à se mettre dans notre bulle pour se concentrer pour trouver le plaisir de cette activité.

C'est une autre partie du maraichage, il y a les mêmes gestes, il y a moins d'envergure. ça nous permet de découvrir l'origine des plantes, des tisanes que l'on boit. C'est serein, car c'est une activité tranquille, au chaud, sans bruit, on n'est pas perturbé par un groupe bruyant qui s'agite. C'est une activité qui ne sollicite pas d'effort. C'est juste les doigts et la concentration. Et pourtant, on est efficace ! ! ! C'est bien de savoir comment ça fonctionne, car on peut en parler aux adhérents, on peut les renseigner plus facilement. ça vient naturellement car on connait le produit, on l'a fait... En plus maintenant, on en connait les propriétés.

Moi, j'aime bien. Avant, je ne buvais jamais de tisane, maintenant, j'en bois. J'en ai même acheté... ça permet de voir les propriétés des tisanes, c'est intéressant. C'est une activité différente des autres du terrain. C'est cool, apaisant, t'es concentré !"

Atelier Nutrition

Alexa, John, Freddy, Laetitia, Mickaël et Sonia vous racontent ce 3ème Atelier Nutrition. Pour rappel cet atelier est proposé par la MSA et animé par une nutritionniste de l'association Du pain sur la planche. Il est fait sur le jardin en destination des bénéficiaires des Paniers Coup de Pouce (paniers à coûts réduits pour des personnes de Carquefou et des jardiniers·es):

"*On a fait un gâteau au chocolat et à la betterave. Comme j'ai jamais mangé de la betterave, j'ai trouvé cela bien dans un gâteau. Elle nous a montré aussi qu'on pouvait faire la betterave en salade avec des topinambours. Je vais essayer chez moi. Elle nous a dit aussi qu'on pouvait faire les topinambours à la poêle avec du beurre. Ça aussi, je vais faire. Elle nous a bien expliqué les recettes. Elle nous a expliqué aussi le calcium, le fer, etc... C'était bien.*

On a fait une salade de betterave et de topinambour crus. Ça change ! Et aussi un fondant betterave chocolat. C'était bon. On a vu comment varier les féculents...

On a goûté le topinambour, on l'a fait en cru. Et on a fait de la betterave en gâteau. Franchement c'était bien. Ça fait découvrir de nouveaux légumes... J'ai bien aimé le cours de cuisine.

On a fait de la cuisine en même temps, sur le thème de la betterave et du topinambour. Une salade de betterave et topinambour râpés et un brownie à la betterave et aux cassis (à la place de la framboise). Je vais le refaire qu'avec de la betterave. Pour le sucre, on a fait 200 g, il y en a qui ont aimé comme ça, d'autres qui disaient que c'était trop sucré et que 150 g auraient suffit. Ça dépend des goûts... J'adore maintenant le topinambour. C'est bon en râpé. Quand tu le goûtes comme ça cru, au début ça fait penser à de la poire quand elle est dure. Ça change. Elle nous a dit comment manger les légumes en cru, en salade, en quiche, les différentes façon de les cuisiner, de les accompagner... Elle nous a donné plein d'idées sur comment les préparer.

On a aussi réfléchi pour voir comment équilibrer un repas. Elle avait des cartes qu'elle mettait sur la table et on voyait. Si on met une pizza, qu'est-ce qu'on met autour pour que ça soit équilibré. On peut manger de la pizza, mais avec de la salade, des légumes verts et penser aux fruits. Quand on dit 5 fruits et légumes, en fait c'est 2 fois 80 g par jour. A étaler sur la journée, au petit déjeuner, au repas du midi, dans l'après-midi, le soir..."