



Frites de céleri-rave

Pour 3 personnes

• 1 boule de céleri-rave • 2 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à c. de paprika en poudre • Du sel et du poivre

Préchauffez le four à 200°C.

Pelez le céleri-rave puis détaillez-le en forme de frites. Mettez-les dans un saladier puis ajoutez l'huile d'olive, le paprika fumé en poudre, le sel et le poivre. Mélangez l'ensemble avec vos doigts.

Disposez les frites de céleri-rave sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfouez environ 20 mn à 200°C en remuant de temps en temps. Dégustez dès la sortie du four.

Vous pouvez aussi faire un mix pommes de terre céleri...

Adaptée de <http://www.unevegetariennepresqueparfaite.com/>

Taboulé de chou-fleur au pamplemousse et crevettes

Pour 3 personnes

• 300 g de chou-fleur • 1 pamplemousse rose • 1/2 orange • 2 brins d'aneth • 3 brins de ciboulette • 2 pincées de piment d'Espelette (facultatif) • 1 bonne c. à s. d'huile d'olive • jus d'un demi citron quelques tiges de cerfeuil (facultatif) • 150 g de crevettes cuites

Prenez un morceau de chou-fleur, lavez-le et râpez-le avec une râpe à gros trous. Pelez le pamplemousse à vif et récupérez la chaire. Faites le zeste d'une demie orange et prenez le jus. Blanchissez-le 1 mn, rafraîchissez-le et coupez-le tout fin. Ciselez les herbes, ajoutez-les au jus d'orange et au jus de citron, salez, ajoutez le piment d'Espelette et l'huile. Mélangez le tout avec le chou-fleur, les crevettes et servez. Adaptée de <http://www.750g.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

Les brèves du Jardin

Année 2019 - semaine 14

Mardi 2 avril

Invitation à l'AG vendredi 26 avril à partir de 17h30

Nous vous souhaitons nombreux·ses à venir à l'Assemblée

Générale du Jardin de Cocagne Nantais le **vendredi 26 avril à partir de 17h30 !** C'est le moment privilégié pour découvrir l'association dans sa globalité, **rencontrer les jardiniers·es** (qui seront là exceptionnellement un vendredi soir), les **administrateurs·trices et toute l'équipe !**


Nous souhaitons la **bienvenue à Rotimi** qui commence un contrat sur le jardin cette semaine et rejoint ainsi l'équipe de jardiniers·es.

Nyima (jardinier) **part un mois en Inde** pour retrouver sa femme et ses enfants !

Rappel : pas de panier, pain et oeuf le **mardi 16 et vendredi 19 avril !** Par contre, **n'oubliez pas votre panier la semaine prochaine...**

Atelier Nutrition, les jardiniers·es vous racontent la séance précédente *pages suivantes...*

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Céleri rave	kg	0.5	0.7
Chou fleur	pièce	0	1
Chou kale	botte	1	0
Chou pointu	pièce	1	2
Mesclun	kg	0.13	0.21
Oignon nouveau	botte	1	1
Radis	botte	0	1
Prix panier		9	13 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par [ecocert189302P](http://ecocert.com/)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Atelier Nutrition

Alexa, Eric, Freddy, Laetitia, Nyima et Sonia vous racontent la séance de la semaine dernière :

"On a vu comment on cuisine le radis noir : avec du pain beurre, râpé en vinaigrette ou dans une sauce fromage blanc avec des aromates (persil, coriandre)..."

On a fait aussi un houmos avec des pois chiches et du tahin pour mettre sur des rondelles de radis noir. On a essayé cuit aussi en frites au four. J'ai trouvé ça bon mais faudrait mieux les faire dans une friteuse pour le croustillant. J'avais essayé de les cuire chez moi, mais c'était pas terrible. Mais comme ça c'est bon ! Moi, je préfère le radis blanc, c'est plus fort ! Maintenant, j'aime en salade.

Nous, hier, on a parlé du radis noir. On a fait une recette râpé avec du fromage blanc et du persil, puis du houmos avec des pois chiches (enlever la peau pour avoir une bonne texture) et du tahin et du citron. Et on a fait des frites de radis noir. J'ai pas aimé en cuit. J'ai kiffé par contre en cru et chez moi, je rajouterai du citron et je remplacerai le fromage blanc par de la crème fraîche ! Le radis, c'est fort et piquant... Et là c'était bon !

On a parlé aussi des blettes, elle nous a donné des recettes : pizza, quiche, flan, sauté avec du suc de la viande...

Le radis noir, c'est un détox, ça fait travailler le foie.

On a parler des graisses. Il y en a qui sont bonnes pour le corps et d'autres non. Le lait entier, c'est bon pour l'hiver. Les oméga 3, c'est bien ! La viande, une fois par semaine, de la taille de la pomme de la main car ça tire sur les reins et ça donne du cholestérol. Elle nous a appris que plus tu cuisais un légume, plus les vitamines s'en vont : la moitié part !

On a préparé du radis noir. La première recette, on a gratté la peau et on l'a râpé et mélangé. C'est bon, j'en mange beaucoup avec des carottes, du fromage, persil, huile et curry. J'ai pas aimé les frites, pas assez cuites. C'est bien les informations !

J'ai bien aimé le houmos, c'est une autre façon de manger le radis. Râpé aussi, même si on n'a pas fait la recette comme écrit. Pas mal en frites aussi. Ça enlève tout le goût piquant. On peut ajouter du sucre, ça aurait sublimé. On a vu les matières grasses, tout confondu, il y a des bonnes et des mauvaises. Celles dont on a besoin contiennent des oméga 3 (anti-

C'est quoi ce travail ?

C'est le nom du blog du Réseau Coccagne qui traite ce sujet et y donne la parole aux jardiniers.

Voici le lien du blog : <https://www.cquoicetravail.reseaucoccagne.asso.fr/>

Légumes nouveaux ~ J'en fais quoi ?

Les légumes nouveaux sont gorgés de vitamines et nutriments. Pour en profiter pleinement, mangez-les crus ou légèrement cuits (vapeur douce ou rapidement sautés)... Souvent tout se mange, les fanes sont aussi pleines de vitamines et font d'excellente préparation !

Chou fleur : **cru** en bouquet en trempette ou en râpé en taboulé, **cuit** à la vapeur douce agrémenté de beurre ou d'un filet d'huile ou refroidi en vinaigrette...

Chou kale : pour l'adopter, émincez-le **cru** en salade en le faisant mariner au moins 2 heures dans la sauce vinaigrette, n'hésitez pas à rajouter quelques morceaux de fruits, ou faites-le en pesto ou encore en chips. Autres préparations possibles : **cru**, en smoothie. **Cuit**, sauté nature avec ou sans lait de coco, en crumble, poté, soupe, pizza, omelette...

Chou pointu : **cru** émincé à la place d'une salade verte ou mélangé à d'autres crudités et agrumes. **Cuit**, émincé et sauté...

Oignon nouveau : **tout se mange**, le vert comme le bulbe blanc, **cru** pour parfumer vos salades, **cuit**, sauté en omelette ou avec du chou pointu ou tout autre légume, il s'utilise aussi comme l'oignon de garde.

Radis : mangez-les à la croque-au-sel... **Les fanes se mangent** en pesto, smoothie, quiche, cake, soupe, autées, etc...

oxydant qui permettent d'envelopper nos cellules pour qu'elles ne stockent pas les graisses).

J'ai goûté une frite de radis noir et j'ai été très surprise, c'est bon, je vais le faire aux enfants...

On a vu aussi ce qu'on avait envie de faire pour le repas de la dernière séance..."

Nous vous raconterons la séance bilan, la semaine prochaine...