



Croustilles de légumes (betterave, carotte, kale, panais, patate douce, pomme de terre, rutabaga...)

Pour 2 à 6 personnes :

- 1 panais • 1 carotte • 1 patate douce • 1 betterave • pomme de terre • 1 rutabaga • 12 feuilles de chou kale • ≈ 5 ml d'huile d'olive • Sel

Épluchez les légumes (si nécessaire). Tranchez-les le plus finement possible (ici à la mandoline). Rincez les feuilles de chou kale en enlevant la côte centrale qui est très coriace et filandreuse. Dans un grand saladier, déposez les feuilles de chou. Arrosez d'huile d'olive. Salez. Mélangez.

Déposez le tout sur une plaque de cuisson chemisée d'une feuille de papier cuisson.

Enfournez à 100 à 120°C à chaleur tournante le temps que les feuilles et les tranches de légumes sèchent sans noircir... soit environ 20 à 30 mn. Sortez les légumes du four au fur et à mesure car le temps n'est pas identique pour toutes les variétés de légumes.

Déposez dans un plat de service. Servez.

Ces croustilles de légumes se conservent au frais, plusieurs semaines dans une boîte en fer blanc ou dans un contenant hermétique en verre. Si jamais elles venaient à se ramollir, passez-les au four à 80 – 100 °C, le temps de leur redonner un petit coup de croquant !

Adaptée de <http://papillesestomaquees.fr/croustilles-de-legumes-kale-panais-pomme-de-terre-panais-carotte-patate-douce/>

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
 Rose de France
 A la vapeur ou à l'eau,
 excellente en salade,
 possible aussi mijotée
 ou rissolée...

*es
 du Jardin*

année 2019 - semaine 46
 Mardi 12 novembre

Venez vendredi au jardin !

A partir de 17h30 pour la Rencontre de Mélanie et Corinne pour Halloween, venez échanger, les rencontrer et goûter ou faire goûter vos préparations de courges ou présenter vos courges sculptées, un concours est lancé !!!

Venez aussi vendredi acheter des crêpes ou galettes bio nature que Laurence (adhérente) viendra vendre de 15h à 18h30. Elle vous le proposera régulièrement si cela vous intéresse et échangera avec vous pour étudier une périodicité... Vendredi, prévoyez de lui régler en direct vos achats de crêpes et galettes !

Action d'hiver : des jardiniers·es vous racontent leur visite au Forum de l'Emploi page suivante...

Ciné débat ce mercredi au Lycée de Carquefou avec la projection de "Ni juge, ni soumise", voir encart page suivante...

Noubliez pas aussi la Réunion Apéritive des Adhérents·es le vendredi 29 novembre à partir de 17h30 avec une visite à 17h sur inscription !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0	0.55
Chou kale	botte	1	1
Oignon jaune	kg	0.5	0.8
Panais	kg	0.3	0.55
Pomme de terre	kg	0.6	1
Potimarron	kg	1	1.3
Légume	pièce	0	0
Prix panier		9,20 €	13 €

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

Ciné débat mercredi au lycée de Carquefou

L'ALCEP organise depuis maintenant une année des séances de Cinéma suivi d'un débat.

La prochaine projection se fera le mercredi 13 novembre 2019 à 20 h au lycée de Carquefou.

Le film proposé : "Ni juge, ni soumise" sera l'occasion de débattre, en présence de magistrat, de la Justice, de son organisation, de son indépendance, etc...

La soirée se terminera par un verre de l'amitié.

L'entrée est de 2 €, gratuite pour les scolaires et les demandeurs d'emploi.

Merci de relayer ce message autour de vous. Nous comptons sur votre présence.

Avertissement : des scènes, des propos ou des images peuvent heurter la sensibilité des spectateurs"

Michel adhérent

Recettes
supplémentaires

Velouté rose de panais & betterave

Pour 4 personnes

- 3 panais • 1 belle betterave rouge ronde crue • 1 à 2 pommes de terres • 10 cl de crème fleurette • 75 cl de bouillon de volaille
- Muscade, poivre du moulin

Rincez les légumes, pelez-les et coupez-les en morceaux.

Faites cuire les légumes dans le bouillon de volaille pendant 30 mn. Quand les légumes sont cuits, mixez longuement la soupe. Ajoutez la crème.

Rectifiez si besoin l'assaisonnement en sel et poivre, ajoutez une touche de noix de muscade râpée, c'est prêt !

Vous pouvez ajouter : une tranche de coppa, un peu de coriandre et des graines de sésame. *Adaptée de <https://www.audreycuisine.fr/>*

Des jardiniers·es au Forum de l'emploi

Anne Christelle (accompagnatrice socioprofessionnelle) a accompagné un groupe de jardiniers·es volontaires au Forum de l'Emploi. Alexa, Mickael, Nathalie et Rotimi vous racontent :

"J'ai été au dernier moment au Forum, et j'ai vu le stand du Val Nantais qui fait du tri et de la préparation de commande... A voir..."

It is interesting. I was looking for a job, to meet entreprises... (C'était intéressant. Je cherchais un travail et à rencontrer des entreprises).

J'ai postulé sur un poste pour faire les inventaires la nuit. J'ai été voir un autre stand mais ils n'ont pas voulu de moi car j'ai un trop gros cv : ils forment des femmes de ménage et j'avais déjà ces formations..."

Au début, je n'avais pas envie d'y aller. J'ai vu une entreprise GEIO entreprise de propreté et j'ai un rendez-vous le 30. J'ai vu une intérim qui propose 2 semaines de formation plus 3 semaines de travail. En fait, c'était bien. Je n'ai pas pu voir tout ce que je voulais car il y avait du monde et pas beaucoup de temps..."

Quinoa, Kale, Potimarron et Panais au four

Ingrédients :

- Quinoa • Kale • Huile de colza • Vinaigre de cidre ou jus de citron
- Gomasio • Potimarron • Panais • ail • Huile d'olive • Curry

Environ 1 h avant de manger, lavez le chou kale. Enlevez la tige centrale. Et déchirez les feuilles pour en faire de petits morceaux. Versez de l'huile de colza dessus. Et massez les feuilles pendant quelques minutes avec vos mains pour les assouplir. Ensuite, ajoutez le vinaigre de cidre ou le jus de citron et le gomasio.

Préchauffer le four à 180°. Lavez le potimarron et pelez les panais. Coupez-les en morceaux (dés). Disposez-les sur une plaque de cuisson. Ajoutez de l'huile d'olive, du sel, poivre, de l'ail écrasé et du curry. Mélangez. Mettez au four et faites cuire pendant 30 mn.

Préparez le quinoa comme indiqué sur le paquet.

Dans une assiette, disposer environ 1/3 de kale, 1/3 de potimarron et panais et 1/3 de quinoa. *Adaptée de <https://www.tastinggoodnaturally.com/>*