La recette du jour

Velouté de courge butternut, patate douce et topinambour

Ingrédients
• 800 g de courge butternut • 200 g de patate douce
• 6 à 8 topinambours • 1 oignon • 2 c. à s. de graines de courge • sel, poivre

Epluchez les légumes et coupez-les en moyens morceaux. Placez-les dans une marmite et recouvrez d'eau à hauteur. Placez la marmite sur un feu moyen. Dès l'ébullition, laissez cuire pendant 20 à 25 mn ou jusqu'à ce que tous les légumes soient cuits.

À la fin de la cuisson, mixez au mixeur plongeant, jusqu'à obtenir la texture souhaitée. Salez et poivrez selon vos goûts, puis mixez à nouveau rapidement.

Versez le velouté dans des verrines, d es bols ou des assiettes creuses. Parsemez chaque portion de graines de courge. Savourez bien chaud.

Vous pouvez ajouter de la cardamone, de la crème et du lait de coco dans cette recette. *Adaptée de https://www.cuisineaz.com/*

Chips de topinambours

Ingrédients *• 7 topinambours • Sel*

Lavez les topinambours sans les éplucher avec une petite brosse. Coupez-les dans le sens de la longueur en lamelles de 2 mm. Posez-les sur votre lèche frite garni de papier sulfurisé. Enfournez à four chaud 180° pour environ 15 mn. Les lamelles ne doivent pas devenir très foncées : elles doivent se gondoler comme des chips.
Adaptée de https://www.lespaniersbioduvaldeloire.fr/

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 N°650

Année 2019 - semaine 49
Mardi 3 décembre

Il fait froid !

Il fait froid et c'est bien ! C'est important pour la nature, les légumes, les insectes etc... **Même si c'est plus dur de travailler**. Il faut **prendre de nouvelles** habitudes, des **habitudes d'hiver** : bien se couvrir, écouter son corps, l'échauffer en s'activant et en tapant des mains et des pieds par exemple !

Côté cultures : **Avec la météo très humide**, le sol est détrempé, **l'avancement du travail au champ est décalé** par rapport à l'habitude. **Nous avons fini de rentrer tous les légumes de garde** et faute d'espace de stockage suffisant, nous sommes obligés de laisser **les carottes au champ où elles sont en train de pourrir**, nous cherchons une solution...

Même pour le jardin, **l'essence est une problématique**, **pour** que **les salariés·es** puissent venir travailler, **pour** que **les camions de livraison** des Paniers Bio Solidaires puissent tourner !

Les formations continuent avec les **GEAS** hier. Les **jardiniers·es vous racontent la** deuxième séance de **kiné** de la semaine dernière *page suivante...*

Topinambour, pour éviter les soucis digestifs : **mangez-les crus râpés** ou **démarrez la cuisson à l'eau froide** avec une pincée de **bicarbonate**, de la **sauge** ou des **pommes de terre.** Et surtout **évitez le réchauffage...**

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Butternut	kg	0.75	1.2
Carotte	kg	0.45	0.75
Epinard	kg	0.4	0.5
Patate douce	kg	0.35	0.7
Topinambour	kg	0.4	0.6
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.

Curry aux patates douces et aux épinards

Recette supplémentaire

Pour 4 personnes (avec un peu de restes)
• 1 kg de patates douces pelée et coupée en dés • 300 g d'épinards • 80 g de noix de cajou • 2 c. à c. de gaines de cumin • 5 c. à c. de curry madras • 3 c. à c. de gingembre en poudre • 1 c. à c. de coriandre moulue • 1 oignon, émincé • 2 gousses d'ail émincées • 400g de tomates pelées concassées avec leur jus • 400 ml de lait de coco • 2 dl de liquide

Dans un grand wok, faites chauffer un filet d'huile de tournesol ou de coco. Une fois l'huile chaude (une graine de cumin grésille si on la met dans l'huile), ajoutez les graines de cumin et les noix et faire cuire 1 mn en remuant. Les noix doivent dorer et l'odeur du cumin commencer à se dégager. Ajoutez l'oignon et cuisez encore 1 mn, jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajoutez l'ail et les épices. Faites cuire en remuant pendant quelques mn. Ajoutez les patates douces, la tomate, le lait de coco et le liquide. Laissez cuire à couvert sur feu moyen 15 à 20 mn.

Étape facultative (mais indispensable pour assurer le crémeux de la sauce) : une fois les patates cuites (elles sont tendres lorsqu'on les piques avec une fourchette), récupérer 2 louches du mélange et le mixer jusqu'à obtenir une purée. Remettez la purée obtenue dans le wok, cela épaissira la sauce.

Ajoutez les épinards et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient cuits (3 mn) en remuant bien, de façon à ce qu'ils soient bien mélangés avec la sauce.

Décorez avec des amandes effilées et arrosez de quelques gouttes de jus de citron selon les goûts. Servez accompagné de riz (basmati).

Si vous avez des restes de légumes dans le bac à légumes, ajoutez-les à cette recette !

Adaptée de http://ladelicieuserie.ch/2017/03/22/curry-aux-patates-douces-aux-epinards/

Une kiné pour bichonner les jardiniers 2/2

Il y avait deux séances de prévu avec la kiné pour un groupe de jardiniers·es volontaires. Anthony, Cécile, Freddy, Lylliane, Manuela, Mickaël, Nathalie, Sonia vous racontent la dernière :

"*On a fait des étirements. On a plus parlé des genoux et des épaules cette fois-ci. Elle nous a donné de petits automassages à se faire en cas de douleurs. On a été au champ voir en situation avec des outils et des cagettes pour trouver les bonnes positions. Elle va nous faire passer un récapitulatif de tout ça.*

C'était bien parce qu'on a appris beaucoup sur les positions. Elle nous a donné des trucs pour changer les positions et les adapter et comment se tenir. Elle nous a bien expliqué d'où viennent les douleurs. Elle nous a expliqué les tendons, les nerfs à quoi ça sert, les os des genoux, les positions pour biner... Elle nous a présenté des ustensiles pour se masser.

On a fait des exercices avec les outils de travail et les positions. Moi, je fais déjà tout bien. Peut-être en 3 séances, ce serait mieux. Sinon, c'est bien on apprend pas mal de choses sur des trucs qu'on croit.

Grâce à son explication, j'ai retenu les différentes positions de travail : la position assise pour la plantation, le désherbage, et connaître les différentes postures de muscles quand on travaille pour éviter les douleurs, les sciatiques. J'apprécie beaucoup ses explications !

C'était très instructif, même si 2 séances, c'est un peu court. Avec 4 séances on peut mieux intégrer en mettant en pratique. Mais elle va nous faire des fiches pratiques.

C'était bien. La seule chose que j'ai mise en observation, c'est que 3 séances seraient bien. 1 pour la théorie, 1 pour les exercices et la 3ème serait le rappel de tout et de bien scinder théorie et exercices pour moins oublier de choses.

Hier c'était surtout les cervicales et le cou. Elle nous a montré sur un articulé. Elle a montré à chacun de nous et sur nous, les points pour s'automasser et les gestes pour s'étirer les mains. Et après on a été concrètement sur le terrain faire des mises en situation avec des outils et les bons gestes : quand il faut mieux tirer ou plutôt pousser. Elle nous a aussi montré les outils qui sont plus ergonomiques à acheter. On a montré chacun comment on portait une cagette et elle corrigeait. On lui a précisé ce qu'on voulait avoir dans les supports qu'elle va nous donner pour continuer !"