



## Curry de butternut et blettes au lait de coco

### Pour 2 personnes

- 300 g de courge butternut
- 200 g de blettes émincées
- 1 c. à s. d'huile de coco
- 1 oignon rouge émincé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 c. à c. de gingembre râpé
- 1 c. à c. de sucre intégral
- ½ c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de pâte à curry rouge
- 2 feuilles de curry (facultatif)
- Sel
- 300 ml de lait de coco
- Un peu d'amandes (légèrement torréfiées)
- Citron vert

A faire aussi avec du poireau à la place des blettes que vous ajouter pour les faire revenir juste avant la courge...

Dans une casserole, faites revenir l'oignon, l'ail et le gingembre dans l'huile de coco.

Ajoutez les feuilles de curry, toutes les épices et le sucre. Mélangez pendant environ 2 mn.

Ajoutez les cubes de courge butternut, le sel et mélangez bien.

Versez le lait de coco et laissez mijoter environ 10 mn.

Ajoutez les blettes et laissez juste le temps qu'elles tombent. Parsemez d'amandes légèrement grillées.

Adaptée de <https://www.ptitchef.com/recettes/plat/curry-de-butternut-et-blettes-au-lait-de-coco-fid-730962>

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 2020 - semaine 204  
 Mardi 21 janvier

## Un échafaudage à prêter ?

### Qui aurait un échafaudage d'une hauteur à prêter pendant un mois ?

Nous démarrons le **montage d'un nouveau tunnel**. **Merci à Jacques** qui va venir nous aider. Nous aurons encore besoin de coups de main, ne serait-ce que pour mettre la bâche, acte qui nécessite beaucoup de monde. *Nous vous tiendrons au courant...*

Nous avons quelques places aux paniers actuellement surtout le mardi. Vous pouvez en parler à vos ami·e·s, voisin·e·s, collègues et autres... **Nous favorisons toujours les personnes venant de votre part !**

Les jardinier·e·s vous racontent *page suivante* la séance de **GEAS** de ce lundi !

**Laurence** de la Tomate Confite (et adhérente) revient ce **vendredi** vous proposer des **crêpes et galettes bio de 15h à 18h30**. Vous pouvez **passer commande d'ici jeudi soir** par mail : [latomateconfite@gmail.com](mailto:latomateconfite@gmail.com) ou en acheter sur place.

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Blette	kg	0	0.5
Butternut	kg	0.8	1.1
Chou rouge	kg	0	0.7
Oignon	kg	0.55	0.7
Poireau	kg	0.75	0.9
Radis noir	kg	0.5	0.7
Salade	pièce	1 petite	0
Prix panier		9,20 €	13 €

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

## Le chou rouge ~ J'en fais quoi ?

Très riche en vitamine et surtout la C (même cuit il bas à plate couture le citron), en fibres et minéraux, le chou rouge est diurétique et par drainage il nettoie l'organisme tout en étant rassasiant.

Délicieux **cru** en salade, en lanière ou mixé seul ou avec d'autres crudités ou des fruits frais (pomme, poire, orange...) ou secs (raisins, noix, noisettes...)!

**Cuit** (comme en Allemagne, en Suède, ou les pays nordiques), les recettes de chou pommé lisse s'adaptent très bien au chou rouge. Vous pouvez le faire en embeurré, en soupe, en gratin ou braisé, cuit dans du vin ou de la bière, à la bourguignonne ou aux lardons, etc... Il serait aussi excellent avec des ! Comme tout chou, pensez à l'ébouillanter dans une première eau pour le rendre plus digeste.

### Salade de chou rouge et radis noir à l'asiatique

Recette  
supplémentaire

#### Pour 2 personnes

- 1/4 de chou rouge • 1/2 radis noir • 1/2 pomme • 1 orange
- copeaux de comté au lait cru • croûtons de pain complet
- grains de sésame • persil • sel et poivre • 1,5 c à s de vinaigre de riz • 2 c à s de mirin (facultatif) • 2 c à s d'huile de sésame grillé
- 1 c à s de sauce soja sucrée • 1 c à s de miel aux mandarines

Émincez le chou rouge très finement au couteau ou à la mandoline. Salez et laissez dégorger 20 mn. Rincez et séchez.

Epluchez le radis noir. Râpez- le au gros trou sur une râpe.

Préparez le jus d'orange avec une demie orange en morceaux. Découpez l'autre moitié en morceaux.

Lavez et coupez la pomme en fines tranches ou lamelles.

Préparez la vinaigrette avec l'huile de sésame, sauce soja, le mirin et le vinaigre de riz, miel, jus d'orange et poivre. Rectifiez l'assaisonnement avec le sel et le poivre. Réservez.

Déposez sur deux assiettes les lamelles de chou rouge, le radis rapé, les lamelles de pommes et des morceaux d'orange.

Anthony, Cécile, Manuela, Mickaël, Sonia (jardinier·e·s) et Manon (stagiaire) volontaires pour suivre ce Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi vous racontent cette 6ème séance :

*"On est revenu sur le fait de savoir si on avait fait une demande et la plupart ont répondu oui, avec ou pas l'envie d'en parler. On a travaillé sur le fait de recevoir une critique. Selon comment elle est formulée, on la reçoit différemment. Alors on cherche à la comprendre, on mène l'enquête, qu'est-ce que tu veux dire par là pour faire évoluer les choses.*

*J'ai fait un exercice avec Thomas. Il ne comprenait pas l'organisation du frigo... Moi j'ai du mal à faire les exercices en groupe. On a aussi vu ce qu'on aimerait changer personnellement et professionnellement et on a vu qu'on pouvait être acteur du changement.*

*Moi j'aime bien la théorie du pouvoir de l'intention.*

*Pour le changement, c'est une question de prendre sur soi et de trouver une solution même si parfois il y en a pas ou si parfois c'est plus compliqué.*

*On a revu ce qu'on a fait la dernière fois et si on avait appliqué ce qu'on avait vu. On a exprimé les exemples. J'ai dit que j'avais fait une demande constructive et ça a marché. Puis on a vu ce qu'on aimerait changer. On a vu que c'était nous la propre clé du changement. Après, il ne reste plus qu'un cours et après c'est fini.*

*On a repris le même exemple que la semaine dernière sur une personne qui vient au travail et qui exprime qu'il ne veut pas travailler. On a travaillé sur la manière de faire une critique qui revient au fait de faire une demande de changement.*

*C'était recevoir une critique, on s'est mis en situation et c'est d'abord la comprendre avant de se défendre ou partir en cacahuète, ne pas la prendre négativement. La comprendre et trouver avec l'autre une solution. Admettre une critique, n'est pas dire que l'on a tort ! Ce n'est pas forcément une mauvaise chose qui nous est exprimée !"*

Saupoudrez de copeaux de fromage, des petits croustons de pain complet, persil ciselé et de graines de sésame. Arrosez de vinaigrette. Servez sans attendre

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