



## Soupe potiron gingembre

### Pour 6 personnes

- 1,5 kg de chair de potimarron
- 3 c. à s. d'échalotes émincées
- 2 poignées de blancs de poireaux
- 1 l. de lait
- 5 pincées de gingembre en poudre
- 2 c. à s. de crème fraîche
- 1 filet d'huile d'olive

Dans un faitout, faites chauffer un filet d'huile d'olive.

Ajoutez les échalotes et les blancs de poireaux et laissez revenir 5 mn en mélangeant bien.

Ajoutez le potiron épluché et coupé en morceaux et laissez cuire 3 mn à nouveau. Versez le lait, salez et poivrez. Laissez cuire 30 mn à feu doux avec un couvercle.

Mixez les légumes avec le gingembre et la crème et une bonne partie du lait de cuisson jusqu'à obtention de la consistance voulue.

**Recette de l'Atelier nutrition** de février 2020 donnée par Du Pain sur la Planche

Carottes légèrement déclassées car certaines sont coupées... Navets à moitié prix car certains sont coupés, **mangez ceux-là rapidement !**

ves  
du Jardin

Année 2020 - semaine 7  
Mardi 11 février

## Attention semaine sans panier !

**Tito** (jardinier) a passé et **décroché son permis de conduire**. Nous nous réjouissons avec lui !

Nous vous rappelons qu'il n'y aura **pas de panier le mardi 25 et le vendredi 28 février** ! Il n'y aura pas de pain non plus. **Les oeufs seront eux bien livrés** et le jardin sera ouvert. Celles et ceux qui ont un abonnement pourront **au choix venir les chercher ou les retrouver dans leur panier la semaine suivante**. Ils sont en DLC de 30 jours...

**Merci pour votre présence à la Rencontre de Mélanie** vendredi soir, *page suivante* Mélanie vous en parle...

**Lundi a eu lieu la 3<sup>ème</sup> séance de l'Atelier nutrition diététique...** Les jardinier·e·s vous racontent *page suivante* et vous livrent une recette de soupe de potiron !

**Merci beaucoup à Jacques** (adhérent) et **Pascal** (président du jardin) d'être venus donner un coup de main pour le **montage du tunnel...** Suite cette semaine mardi et jeudi entre 13h15 et 16h30 !

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	kg	0.85	0.9
Musquée de Provence	kg	1	1.5
Navet	kg	0.55	0.6
Oignon	kg	0.7	0.9
Poireau	kg	0	0.9
Salade	pièce	1	1
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.

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

## Atelier Nutrition n°3

Abdurrahman, Cécile, Manuela, René et Tito vous racontent ce troisième atelier nutrition animé par Du Pain sur la Planche :

*"C'était fort intéressant. On a appris que certains légumes qu'on a l'habitude de manger cuits et salés on peut les manger crus ou sucrés comme la compotée de courges. Et on peut ainsi apprendre à apprécier des légumes qu'on n'aime pas avec ces nouvelles préparations.*

*C'était pas le meilleur atelier pour moi car on a fait des pommes, de la courge et des navets. Je ne suis pas fan des pommes et des navets. On a revu les céréales, alors j'ai ressorti la recette que tu m'as fait découvrir de polenta à la courge quand je ne savais pas comment la préparer. Et j'ai retenu de faire la recette de gratin de courges qu'elle nous a proposé. Mais j'en ressors avec toujours des difficultés avec les navets et les pommes surtout que j'ai du mal avec le légume cru, mais avec plus de recettes de courges !*

*J'étais plutôt dispersée donc j'ai pas beaucoup écouté et du coup j'ai dessiné. Et j'aime bien dessiner. J'ai dessiné la courge et un mystérieux personnage. Ça fait comme des fiches d'atelier et on en a fait un affichage collectif.*

*Elle a amené des céréales, des haricots secs parce qu'elle a expliqué comment les cuisiner. Après, on a cuisiné de la courge. On l'a coupé petit avec de la pomme et on les a mis dans une casserole avec un peu d'eau et de la cannelle. Quand c'était bien bien cuit, on en a mangé et on en a parlé, si on aime ou pas. Le navet, on l'a râpé et mangé comme ça. Elle nous a donné un papier pour nous conseiller de faire une soupe et un gâteau [recettes]...*

*C'était distinguer les céréales et les légumes secs, apprendre à mieux les reconnaître, sous forme de flocons par exemple... J'aurais aimé qu'on approfondisse plus, mais il y avait le thème suivant du potiron à faire. Je préfère quand on fait l'atelier le matin, on a plus de temps et il me semble que c'est plus stimulant. J'ai bien aimé, c'était très bon ce qu'on a goûté. Personnellement, je n'aime pas trop les mélanges de sucrés/salés et j'ai bien aimé là. La cannelle a bien relevé et a réuni tout le monde alors que les épices ça peut être particulier et personnel. Je n'arrive pas à tout fixer, il me manque un support, mais je n'ai pas pris de note... C'est toujours aussi passionnant cet atelier !"*

Nous vous livrons la recette de soupe de potiron donnée dans cet atelier...

## Retour de la Rencontre de Mélanie

*"Merci aux adhérents d'avoir participé à la rencontre avec comme fil conducteur le "panais" ! Vous étiez nombreux et nombreuses à prendre quelques minutes pour échanger sur le jardin !*

*Merci pour vos questions, suggestions et idées !*

*à bientôt pour une prochaine rencontre !"*

Mélanie

Les recettes de panais dégustées vous seront transmises au fil de ces Brèves. Les premières idées émises pour la Fête du jardin sont déjà de nous suggérer de garder le principe du repas partagé qui est bien apprécié. Ont été proposés : une chasse au trésor pour les enfants, un stand esthétique/cosmétique (avec légumes), un atelier de légumes lacto fermentés, une animation autour du chou kale, ce légume qui a bien fait parler de lui vendredi... Ont aussi eu lieu des réflexions autour de la co-animation d'ateliers avec les jardiniere's ! A suivre... D'autres idées arrivent par mail, nous les notons précieusement et nous sommes disponibles pour en discuter avec vous !

Une Recycle Balade va à nouveau être organisée à votre demande !

## Salade de navets carottes

Recette  
supplémentaire

### **Pour 2 personnes (en plat principal)**

- 2 navets • 5 carottes • Une vingtaine de graines de courge (facultatif) • 10 noisettes • 4 c. à s. d'huile de sésame • 1 c. à s. de vinaigre balsamique • 1 c. à s. de jus de citron ou d'orange
- 1 c. à s. de persil • 6 tiges de ciboulette • Sel, poivre

Torréfiez les graines de courge avec les noisettes dans une poêle pendant 2 mn environ (elles deviendront bien croustillantes). • Pelez et lavez et râpez les carottes et les navets. • Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile de sésame, le vinaigre, le jus de citron, le sel et le poivre. • Dans un saladier, mettez dans l'ordre la vinaigrette, les légumes râpés, les herbes lavées et ciselées, les graines de courge et les noisettes. • Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. • Salade servie avec un filet de merlu.

Adaptée de <https://unjardindansmacuisine.com/navets-carottes-rapes/>