



Houmous de panais

Pour un pot à confiture :

- 2 panais moyen
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de tahin
- sésame

Recettes de la
dernière Rencontre
de Mélanie et
Corinne

Faites cuire les panais à la vapeur, égouttez-les.

Mixez-les avec l'huile et le tahin.

Versez dans le récipient de présentation et parsemez de sésame.

Recette de Nadir (adhérent)

Crème dessert au panais et cannelle

Pour 10 petites verrines ou 6 grosses :

- 400 g de panais • 20 cl de crème liquide • 25 cl de lait • 15 g de maïzena • 75 g de sucre • de la cannelle en poudre • des noisettes caramélisées ou juste torréfiées (facultatif)

Faites cuire les panais à la vapeur, égouttez-les. Ajoutez 15 cl de lait et mixez-les.

Dans une casserole, mélangez la Maïzena avec 10 cl de lait et la crème fraîche. Ajoutez la purée de panais, le sucre et de la cannelle.

Chauffez le tout en mélangeant bien pour que ça n'accroche pas.

Répartissez dans vos verrines.

Adaptée de <https://veryeasykitchen.blogspot.com/2009/09/creme-dessert-la-carotte-et-cannelle.html>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardindecocagnenantais.fr>
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 10
Mardi 3 mars

Notez nos rendez-vous !

Anthony (jardinier) termine son contrat vendredi sur le jardin, il part en **formation de tracteur** à Nozay pour **travailler** ensuite dans le **maraîchage** !

Bloquez dès maintenant les dates suivantes sur votre agenda avant qu'il ne se remplisse trop, pour être certain·e·s d'être disponible·s : **vendredi 15 mai à partir de 17h30 - Assemblée Générale** et **samedi 13 mai après-midi - Portes ouvertes festives du Jardin** !

Ce lundi, s'est déroulé l'avant-dernière séance de l'**atelier diététique autour du panais et de l'épinard...** Les **jardinier·e·s** vous racontent cela *page svte...*

Rappel : **Corinne et Mélanie** vous invitent à une **Recycle balade** en famille ou avec vos proches le **dimanche 22 mars, rendez-vous à 9h** sur le parking du jardin ! Voir article Brèves 660 ou dans les actualités du site du jardin (<http://jardindecocagnenantais.fr>).

Les commandes pour la prochaine livraison de **fruits andalous** vont être **ouvertes ce mardi**, vous recevrez un mail avec le lien pour passer commande... **Livraison le 27 mars, clôture de commande le 17 mars !**

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	kg	0.7	0.75
Epinard	kg	0.4	0.7
Marina (courge)	kg	0.9	1
Oignon rouge	kg	0	0.8
Panais	kg	0.6	0.8
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.

Atelier nutrition n°4 et 5

Abdurrahman, Cécile, Manuela, Nathalie, René, Sonia et Tito vous racontent la séance 4 :

"C'était bien parce qu'elle nous a parlé des protéines et tout ça et comment faire à manger avec des céréales. Il n'y a pas de la protéine que dans la viande, tu peux faire un repas équilibré sans viande.

On s'est encore positionné sur des légumes de saison et que j'utilise pas plus que ça. Hier, on a vu le topinambour et on a fait une purée de topinambour, pomme de terre. Pour moi, ça reste difficile d'utiliser les légumes d'hiver crus.

Je trouve que c'est chouette, elle utilise des outils différents et essaie de mettre quelque chose d'actif. Là, c'était long car on avait une cuisson trop longue, donc on n'a pas goûté. Elle a oublié le bicarbonate pour rendre plus digeste. On a goûté le topinambour râpé et c'est différent de goût par rapport au cuit.

C'est intéressant mais c'est compliqué à appliquer du jour au lendemain quand on a d'autres habitudes alimentaires. Et ça me montre que j'ai de mauvaises habitudes alimentaires.

On a été au topinambour, céleri et pomme de terre. Mon impression, c'est que les informations qu'on ressort sont éparpillées. Je suis dans cette dynamique, tout ce que j'entends me parle. j'ai besoin d'informations plus structurées au niveau des rations quotidiennes. Hier, on n'était pas assez concentré et ça partait dans tous les sens, mais ça change pas mon intérêt pour tout ça !

Hier, c'était céleri-rave, pomme de terre et topinambour, j'ai pris des notes sur les différentes façons qu'on a de les cuisiner. On a fait une purée que l'on n'a pas encore goûtée. Elle nous a sorti un jeu de cartes avec des questions Vrai ou Faux donc on a appris des choses par exemple sur le surpoids.

Hier, on a cuisiné des topinambours, pommes de terre et céleris. On en a fait des topinambours râpés et on en a mangé un peu et on a dit qu'on pensait du goût. Moi, je n'aime pas du tout. Et puis, on les a cuit mais on a pas goûté car la cuisson n'était pas finie. Après, il y avait des questions auxquelles on devait répondre par vrai ou faux."

Abdurrahman, Cécile, Manuela, Nathalie, Sonia et Tito vous racontent la séance 5 :

"Hier, on a vu les épinards et les panais. On a fait un gâteau sucré de panais et une salade de panais râpé, épinards et quinoa, tout ça sauf le quinoa. Pour moi, cette fois cru, c'est possible mais pas avec juste de l'huile, avec un vrai

assaisonnement (vinaigrette). Et le gâteau, j'étais dégoûté car j'aime pas la cannelle et ils ont mis du 4 épices :) ! Elle a aussi apporté des flocons d'avoine et on a fait du porridge.

J'ai dessiné et le reste a déjà été dit. Maintenant, je sais ce que je vais faire du panais : le gâteau ! La dernière fois, il était passé au compost...

Hier, c'était les épinards et le panais. On a vu les déclinaisons qu'on peut faire avec ces légumes. Comme à chaque fois, on goûte d'abord cru et après on a fait un gâteau avec le panais, les épinards en salade et du porridge avec de l'avoine. On a vu le quinoa. La prochaine séance sera la dernière. Et on va faire un repas végétarien !

Trop bien ! J'ai vraiment bien aimé car on a appris plein de choses sur des choses que je ne connais pas et que je ne sais pas faire. Comme le quinoa, comment le faire cuire, l'utiliser et le manger. Sur les flocons d'avoine que l'on connaît mais qu'on n'utilise pas et qui est bon simplement avec du lait et du sucre. On a changé notre vision sur le panais avec une salade avec des épinards et une cuillère à soupe d'huile. C'est bon ! Puis on a fait un gâteau avec qu'était très très bon. Après on a parlé des aliments gras et moins gras (beurre, yaourt, huile, crème fraîche...).

Je tourne en rond car je sais que je mange mal et que j'ai une mauvaise alimentation. On essaiera d'appliquer petit à petit !

Hier, on a fait un gâteau de panais, il est bon ! Après, on a fait les épinards mélangés avec le panais et de l'huile et on a goûté. C'est bon ! Après, elle a apporté deux céréales et c'était très bon. Puis, on a parlé du lait, du fromage qui apportent des graisses !"

**Recette du gâteau de panais dans les Brèves 605
ou sur notre site : <http://jardindecogagnenants.fr>**

Recette
supplémentaire

Salade de panais, épinards et quinoa

Pour 4 personnes

• 100 g de quinoa • 1 panais • 2 poignée d'épinards • vinaigrette

Rincez le quinoa à l'eau et déposez-le dans une casserole d'eau avec deux fois son volume en eau salée. Amenez à ébullition.

Réduisez le feu et cuisez 20 mn. • Épluchez et râpez le panais.

Lavez et coupez les épinards en lanières. • Mélangez le tout avec une vinaigrette.

Recette faite le lundi 2 mars lors de l'Atelier nutrition par Du Pain sur La Planche