



Tagliatelles au kale, ail et citron

Pour 4 personnes

- 250 g de pâtes (tagliatelles pour moi) • 6 branches de kale
- 2 c. à s. d'huile d'olive • 1 citron • 2 gousses d'ail • 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre • 4 c. à s. de fromage râpé (Parmesan, Grana Padano ou même du Comté)

Faites cuire les pâtes al dente. • Lavez le kale. Enlevez la grosse nervure et coupez finement le reste. • Coupez finement l'ail. Pressez le citron. • Faites le kale dans l'huile en salant à feu moyen 4 mn. Ajoutez l'ail et poursuivez la cuisson 1,30 mn. Ajoutez le jus de citron, arrêtez le feu. • Égouttez les pâtes. Ajoutez-leur le kale assaisonné. Mélangez, poivrez et saupoudrez de fromage râpé.

Adaptée de <https://www.papillesetpupilles.fr/>

Salade de chou kale aux poires et au noix

Ingrédients

- 1 botte de chou kale • 1 poire • 1 betterave moyenne crue
- 1 oignon rouge moyen • 120 g noix de pécan • 2 échalotes hachées fin • 1,5 c. à s. d'huile de noix • 1 c. à s. de moutarde au miel • 1 c. à s. de vinaigre de noix ou de cidre • 1/2 c. à s. de jus de citron • 1 c. à c. de miel liquide

Réalisez la vinaigrette. • Lavez le chou kale et égouttez-le bien. Retirez les tiges, hachez les feuilles finement. Placez dans un saladier. Ajoutez la vinaigrette et laissez reposer 10 mn ou plusieurs heures pour faire mariner le chou et l'attendrir. • Coupez la poire en petits morceaux. Râpez la betterave. Tranchez l'oignon finement. Hachez les trois quarts des noix et ajoutez le tout au chou. Mélangez bien. Garnissez des noix entières.

Adaptée de <https://epicesdecru.com/>

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
du Jardin

Année 2020 - semaine 11

Mardi 10

De grands changements au jardin !

Du mouvement de personnel au Jardin, nous allons avoir **besoin de votre soutien**, voir article page suivante...

Les vacances de Pâques arrivent à grand pas et nous vous informons que nous ne ferons **pas panier le mardi 14 et le vendredi 17 avril !** Pas de pain non plus ni d'œufs (ce n'est pas une semaine de livraison)... **Pensez aussi à nous donner vos absences au panier le cas échéant !**

Nous vous rappelons l'**invitation à la Recycle Balade de Corinne et Mélanie le dimanche matin 22 mars de 9h à 11h** environ au départ du jardin. Comment passer un bon moment tout en se rendant utile ! Plus d'information sur le site du jardin... Venez en famille, avec vos voisins, ami·e·s équipé·e·s comme il se doit...

Chou kale : nous vous invitons vraiment à persévérer de goûter ce légume, d'une part parce que maintenant nos choux kale sont bons et ensuite parce que il est bourré de vitamines et très gouteux quand on trouve la préparation qui nous convient. **Tester le en salade ou en ships...** c'est ce qui est apprécié !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.5	0.6
Chou kale	kg	0	0.45
Épinard	kg	0	0.6
Mâche	kg	0.15	0.25
Oignon rouge	kg	0.6	0
Poireau	kg	0.65	0.9
Pomme de terre	kg	0.9	1
Prix panier		9,20 €	13 €

Grand panier : 1 salade en cadeau

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

Compotée d'oignons rouges caramélisés et sa variante en feuilletés au chèvre

Pour 6 personnes

- 6 oignons rouges émincés
- 70 g de sucre roux
- 14 cl de vinaigre balsamique
- 7 cl d'huile d'olive
- 60 cl d'eau

Pour la variante :

- 1 pâte feuilletée
- des rondelles de chèvre.

Faites revenir les oignons dans cocotte, quand ils sont translucide, ajoutez le reste des ingrédients et portez à ébullition puis baissez le feu et laissez compoter doucement, jusqu'à ce que les oignons soient tendres et caramélisés. Quand il n'y a presque plus de liquide, remuez souvent avec une cuillère en bois.

Mettez en pots après refroidissement.

Servez en accompagnement d'une viande, de terrine, de fromage et pourquoi pas du foie gras ! Ou servez sur une rondelle de pomme avec du chèvre chaud...

Les bouchées :

Faire de petit carrés de pâte feuilletée que vous faite cuire en mettant des billes au milieu pour créer un espace.

Une fois le feuilleté cuit, mettez la compotée d'oignons rouge dedans puis 2 rondelles de chèvre puis mettez le tout au four pour déguster chaud avec une petite salade.

Adaptée de <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/346827-compotee-d-oignons-rouges-caramelises>

Beaucoup d'oignon en stock ~ Pensez

Déjà à en mettre revenus dans vos différentes préparations. Et vous pouvez en faire : une soupe à l'oignon, une pizza, une pissaladière ou une tarte à l'oignon, une omelette, un chutney, des pickles, un confit, un pain d'oignons...

De grands changements au Jardin Adhérent·e·s solidaires !

L'équipe du Jardin de Cocagne va être profondément modifiée dans les mois à venir.

Tout d'abord, **Thomas, encadrant technique, part pour de nouveaux horizons** le 31 mai avec un beau projet. C'est lui qui est en charge du plan de culture et est sur le jardin depuis 1^{er} septembre 2008 soit depuis 12 ans ! Le recrutement pour trouver un·e nouvel·le encadrant·e technique n'est pas aisé mais réalisé ! Et c'est **Alexandre que nous aurons le plaisir d'accueillir courant avril...** Très content et très motivé d'intégrer le jardin, il devra faire son expérience technique sur le jardin !

Ensuite **Séverine, aussi encadrante technique, nous quitte de son côté en août** après 5 années d'investissement sur le jardin. Le recrutement d'un·e second·e encadrant·e est en cours ! A suivre...

Restent à leur poste : Marianne, la directrice. Anne-Christelle, accompagnatrice socio-professionnelle. Mélissa, aussi encadrante technique à temps partiel (2 jours semaine) et spécialiste des plantes aromatiques et tisanes. Et Muriel, animatrice du réseau d'adhérent·e.

Avec **2 membres sur 6 de l'équipe qui changent**, cela crée de l'instabilité et de l'inquiétude de tous côtés, y compris côté jardinier·e·s. Et ces changements ne sont pas faciles à appréhender !

**Aussi nous allons particulièrement avoir besoin de vous,
de vous sentir solidaires et présent·e·s !**

Comment le témoigner ?

- En participant à l'Assemblée Générale du 15 mai à partir de 17h30,
- et en participant à la Porte-Ouverte Festive et Familiale du 13 juin après-midi,
- et en nous faisant vos retours sur le panier tout en étant bienveillant·e pour que nous maintenions le cap de la qualité,
- et à votre façon personnelle à chacun·e...

Nous mettons toute notre énergie à tenir la barre pour maintenir le jardin dans sa belle dynamique !