



Salade de racines : betteraves crues et navets crus

Pour 2 personnes

- 1 navet cru
- 1 betterave crue
- 1 échalote
- 1 poignée de salade verte
- 4 pincées de graines de lin ou autre (facultatif)
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 c. à c. de moutarde
- 3 c. à s. d'huile de colza
- Sel – poivre

Tapissez le fond de 2 bols de salade verte coupée en petits morceaux.

Épluchez le navet et la betterave. Râpez-les et mélangez-les.

Disposez le mélange sur le tapis de salade.

Épluchez et coupez l'échalote en morceaux, disposez autour du mélange betterave/navet.

Faites une vinaigrette avec le sel, le poivre, le vinaigre, la moutarde et l'huile de colza. Versez la vinaigrette sur le dôme de betterave/navet.

Saupoudrez avec les graines de lin et servez !

Vous pouvez intégrer les fanes de navets à la poignée de salade que vous pouvez remplacer par une poignée de chou pointu en fines lanières. N'hésitez pas à moudre les graines de lin... Vous pouvez aussi ajouter d'autres crudités comme des carottes...

Adaptée de <https://cuisine-saine.fr/>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<https://jardindecocagnenantais.fr/>
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Pomme de terre
Désirée
bouillir, rôtir, cuire
au four, purée et
salades, mais pas
pour les fritures.

Année 2020 - semaine 16
Mardi 14 avril

N°664
Pomme de terre
Charlotte
chair ferme, vapeur,
rissolée, sautée, en
salade, mijotée...

Double panier de fin d'hiver...

Nous sommes toujours sur des organisations minimum et bien compliquées. Nous asseyons de maintenir la production au mieux...

**Aussi nous faisons appel à vous pour la phase de plantation :
Nous aurions besoin de personnes en bonne condition physique**

et capables de tenir un rythme soutenu

pour nous aider à la plantation !

Parlez-en avec Muriel au moment de la distribution des paniers...

Modification d'organisation des paniers ! Vous aurez un **double panier** cette semaine et pas de panier la semaine prochaine pour pouvoir solder nos légumes d'hiver car les légumes de printemps arrivent... **La pause des paniers** prévue à cette saison **est reportée au mois de mai** où nous imaginons avoir un creux de légumes car l'aillet et les oignons nouveaux ont subi une attaque de mouche ! Nous vous tiendrons au courant...

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
13	14 Double panier	15 Oeufs dans le panier cette semaine	16	17 Double panier	18 Livraison de poulets le 17 avril	19
20	21 Pas de panier	22	23	24 Pas de panier	25	26
27	28 Panier	29 Oeufs cette semaine	30 <u>jeudi</u> Panier	1 Février	2	3

Info jardinier·e·s : Anne-Christelle (accompagnatrice socioprofessionnelle) est en lien proche avec tou·te·s et **continue de les suivre** au quotidien. Nous sommes content·e·s de savoir qu'il n'y a **pas de malade !** Comme les formations sont actuellement fermées, elle les oriente vers des **cours sur internet**. Nous continuons ainsi cette partie importante de notre activité et **nous préparons leur retour sur le jardin !**

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.5	0.8
Blette	kg	0.35	0.6
Chou lisse	pièce	1	2
Chou pointu	pièce	1	2
Mesclun	kg	0.2	0.2
Oignon	kg	0.7	1
Poireau	kg	1	1.6
Pomme de terre	kg	1 Désirée	1.2 Charlotte
Radis rose	botte	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.

Les légumes nouveaux ~ J'en fais quoi !

Les légumes nouveaux sont bourrés de vitamines et nutriments et leurs fanes encore plus ! Pour en profiter un maximum mangez ces légumes et leurs fanes crus ou très légèrement cuits (vapeur douce ou sautés).

Chou pointu : **Cru** émincé à la place d'une salade verte ou mélangé à d'autres crudités et agrumes ou fruits frais ou secs. **Cuit**, émincé et sauté...

Navet nouveau : **Cru** : râpé ou en fines lamelles avec une vinaigrette ou de l'huile d'olive et un peu de jus d'orange ou en bâtonnet en trempette. **Cuit** : sauté avec du miel et du romarin, en tatin ou glacé au beurre et au sucre... **Les fanes** se mangent en pesto, quiche, omelette ou pour une entrée ou un apéro, mixez-les avec de l'ail et une cuillère de crème pour en badigeonner une pâte feuilletée, saupoudrez de râpé et passer au four...

Rillettes de poireaux

Pour 8 personnes

- 3 poireaux
- 150 g de lardons fumés
- 6 portions de vache qui rit

Recette
supplémentaire

Portrait de...

Prénom : Cyrille adhérent au petit panier le vendredi depuis

Où habitez-vous ? Carquefou

Comment êtes-vous arrivé-e au Jardin de Cocagne ? Nous connaissons Yves (un autre adhérent)...

Pourquoi avoir choisi un panier Jardin de Cocagne ? Pour le principe social avec des produits bio.

Pourquoi continuez-vous à prendre un panier au jardin ? Cela nous incite à manger du légume et puis nous aimons bien découvrir de nouveaux légumes. Nous perdons un peu quelques produits, la courge par exemple. Par contre nous avons mangé des topinambours (précuits à l'eau) au four avec du poisson et des carottes et c'était un régal. Et tout le monde en a mangé, même les enfants !

Comment venez-vous chercher le panier ? En voiture

Comment vivez-vous le fait d'être adhérent-e ? Nous, nous ne participons pas trop à la vie de l'asso, aussi parce que mon travail me prend beaucoup de temps... Mais nous venons pour le projet social et les légumes.

Qu'est-ce qui vous plaît ou ne vous plaît pas dans ce panier ? Il y a des fois des choses que nous n'aimons pas et que nous aimerions permuter. Par exemple le céleri. Je n'aimais pas le navet dans le pot-au-feu et maintenant cru à l'apéro, j'aime ça. Avec le poireau, nous nous régalons ! La variété et le fait que les produits soient de saison nous plaît beaucoup !

C'est quoi pour vous un Jardin de Cocagne ? Joker

Qu'auriez-vous envie de dire aux autres adhérents-es ? Ce que je ne fais pas encore : partager des idées de préparation !!!

Dans une sauteuse, faites revenir doucement les lardons et les poireaux coupés en rondelles, salez et poivrez.

Laissez cuire doucement 15 à 20 mn.

Dans un mixeur (robot), versez la préparation, ajoutez les portions de vache qui rit et mixez.

Servez.

Adaptée de <https://www.cuisineaz.com/recettes/rillettes-de-poireaux-57263.aspx?navdiapo=792-1>

Des recettes sur le site et le blog....

Retrouver les anciennes recettes sur le site : <https://jardinecocagnenantais.fr/>
et sur le blog : <http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>