



## Crumble de potimarron et chou kale au lait de coco

Pour 2 personnes :

**La pâte :**

- 20g de farine de sarrasin
- 20g de farine de riz complet
- 20g de fécule de pomme de terre
- 1 c. à s. de flocons de céréales
- 40g de beurre mou
- 1 pincée de sel

**OU**

**La pâte :**

- 100 g de farine mélangée sarrasin classique,
- 40 g de beurre
- sel

**La garniture :**

- 200g de potimarron
- 2 feuilles de chou kale
- 10 à 20cl de lait de coco
- sarriette
- sel, poivre

Ancienne recette  
republiée ici  
car elle a été très appréciée !

Pelez le potimarron et coupez-le en cubes. Faites-le cuire à la vapeur pendant 7-8 mn.

Préchauffez le four à 180°C.

Mélangez les farines avec la fécule, les flocons et le sel. Coupez le beurre en petits morceaux et sablez le tout avec le bout des doigts.

Lavez les feuilles de chou et retirez la tige centrale. Hachez grossièrement.

Dans un plat à gratin mettez le potimarron et le chou kale. Assaisonnez et versez le lait de coco. Répartissez les miettes de crumble, tassez légèrement et enfournez 20 mn.

Adaptée de <http://rosenoisettes.blogspot.fr/2015/04/crumble-de-potimarron-et-chou-kale-au.html>

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

Jardinière donne joli  
et adorable chiot  
mélange de fox terrier  
et teckel... photo sur  
le Facebook du Jardin !

Année 2020 - semaine 42

Mardi

## Les revoilà les tisanes du jardin !

**Augmentation du prix des oeufs de 20 cts, la douzaine passe à 4.70 €... Augmentation effective dès le 1<sup>er</sup> novembre !**

Les oeufs de l'abonnement proviennent toujours de la Ferme du Limeur à la Chapelle-sur-Erdre et sont produits en bio !

Heshw n'a pas renouvelé son contrat sur le jardin pour cause de grossesse. Elle a donc fini son contrat vendredi dernier... Nous lui souhaitons un beau bébé et une très belle continuation !

Le jardin produit aussi des tisanes ! Parfois nous en mettons dans les paniers, mais vous les trouverez surtout en vente au marché. *Article p. svte...*

Vacances et paniers : Nous vous rappelons que le jardin fera des paniers toutes les semaines jusqu'aux vacances de Noël, si, lors des vacances de la Toussaint, vous ne pouvez pas prendre un panier, prévenez-nous à l'avance...

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0	0.5
Carotte	botte	0	1
Chou kale	botte	1	1
Chou romanesco	kg	0.5	0.5
Fenouil	pièce	1	1
Potimarron	kg	0.7	1.3
Tomate	kg	0.6	0
Prix panier		9,20 €	13.30 €

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

## Chou kale - J'en fais quoi

Consommé depuis le temps des Romains, il est devenu un aliment largement utilisé au Moyen-âge pour être ensuite apporté par les Anglais au 17<sup>ème</sup> siècle en Amérique du Nord. Il est le « chou » chou des américains et des stars et on lui prête toutes les vertus nutritionnelles possibles : survitaminé, plein de calcium, antioxydant, pauvre en calories mais riche en protéines, l'allié détox incontournable.

**Cru :** Comme la plupart des choux, le kale se mange cru en salade. Il suffit d'ôter la tige du milieu et de le couper en lanières plus ou moins grosses après avoir masser délicatement les feuilles, cela les assouplirait et/ou laissez-le mariner dans une vinaigrette pendant 20 mn. Il s'accompagne de céréales (petit épeautre, quinoa, boulghour...), des légumineuses (lentilles vertes ou corail...), d'autres légumes (carottes, concombre, radis, betterave...), des graines (tournesol, sésame, pignons de pin...)... Pensez aussi aux smoothies et pesto!

**Cuit :** Se prépare comme la plupart des choux. On peut le cuire à la vapeur, ou à l'huile d'olive ou de coco, en y ajoutant des épices et aromates, d'autres légumes verts. Vous pouvez le préparer en soupe, omelette, quiche, pizza, sauté, en accompagnement de riz ou de pâtes par exemple...

**En chips au four :** Lavez et séchez délicatement avec du papier absorbant, enlevez la tige, puis coupez-les en morceaux. Imbibez-les d'huile d'olive, ajoutez des graines, des épices. Mettez-les à 150°C 20 à 25 mn, en les retournant de temps en temps.



Les préparations préférées des adhérent-es sont  
les chips et la salade de chou kale, le crumble ou  
les cuire dans du lait de coco !



## Salade chou romanesco et légumes rôtis

**Ingrédients pour la recette de base à faire avec ce que vous avez :**

• chou romanesco • légumes rôtis (courge butternut ou potimarron, betterave rouge, panais...) avec du thym, des baies roses ou des graines de fenouil, etc. • feuilles de salade et ou d'épinard • avocat • noisettes grillées • grenade ou raisin (facultatif) • radis ou radis noir (facultatif, pour le piquant) • fenouil émincé ou céleri râpé (facultatif)

**Pour la vinaigrette :**

• 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne • 3 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à s.

## Retrouvez les tisanes du jardin au marché !

Mélissa, l'encadrante du jardin spécialiste des PAM (plantes aromatiques et médicinales), vérifie que celles-ci soient bien plantées, entretenues, cueillies, séchées, émondées, mélangées (en respectant le grammage de chaque mélange) par les jardinier-es. Une activité qui plaît souvent car elle permet d'acquérir des connaissances sur ces produits, elle se fait souvent en intérieur et aussi parce que c'est une activité calme et minutieuse...

Et voilà que les sachets de tisane réapparaissent sur le marché avec la gamme habituelle mais toute fraîche puisqu'il s'agit de la nouvelle production !

Vous découvrirez les différents mélanges de ces 5 tisanes avec une idée de leurs propriétés (donnée à titre indicatif car nous n'avons pas les compétences médicales nous permettant de le faire). Elles peuvent se déguster chaudes ou froides à tout moment de la journée ! Elles font aussi de très agréables cadeaux pour de multiples petites ou grandes occasions...

### Mode d'emploi :

Mettez l'équivalent d'une boule à thé pour une tasse ou une petite poignée pour une théière ou une tisanière de 75 cl. à 1 l.

Si vous n'en avez pas, mettez l'infusion directement dans une casserole d'eau chaude et utilisez une passoire pour servir. Attention, ne pas utiliser d'eau bouillante pour ne pas brûler les plantes, l'eau chaude est idéale !

---

de vinaigre de Xéres • 1 c. à s. de vinaigre balsamique • le jus d'un demi citron

A l'avance, faites rôtir les légumes au four (avec un peu de gros sel, un filet d'huile et des aromates). Cuisson environ 40 mn à 200°.

Faites griller les noisettes étalées entières sur la plaque du four à 200° et sortez-les au début de la coloration. Laissez-les refroidir puis frottez-les dans les mains pour faire partir le gros de la peau (pas de souci s'il en reste) et concassez les noisettes...

Dans un saladier mettez les légumes rôtis, les feuilles de salade et ou d'épinard, le chou romanesco cru en fleurettes, l'avocat en lamelles, éventuellement le radis en demi-rondelles très fines, le fenouil ou le céleri et les noisettes, la grenade... Préparez la vinaigrette puis servez.

Adaptée de <http://hyperbate.fr/>

Recette  
supplémentaire