



Pizza navets chèvre miel

Ingrédients

- Pâte à pizza (recette de pâte à pizza moelleuse)
- 2 navets
- 1 c. à s. de miel
- 1 oignon
- crème fraîche
- chèvre frais/mi sec

Découpez vos navets en rondelles (après les avoir épluchés et lavés).

Cuisez-les 10 mn dans de l'eau bouillante salée ou à la vapeur. Laissez-les refroidir.

Faites chauffer votre four à 220°. Étalez votre pâte à pizza.

Émincez les oignons. Déposez les sur la pâte avec les navets et le chèvre coupez en rondelle. Versez de la crème fraîche et le miel.

Enfournez 15 mn.

Il existe une version lardons roquefort de cette pizza...

Adaptée de <https://cookpad.com/fr/recettes/2401477-pizza-navets-chevre-miel>

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

Les brèves du Jardin

Année 2020 - semaine 43

Mardi 20 octobre

Vacances : N'oubliez pas le panier !

C'est les vacances, n'en oubliez pas votre panier pour autant et pensez à nous prévenir à l'avance si vous ne pouvez pas prendre un panier. La semaine prochaine, vous aurez des Brèves courtes !

Nous sommes sur les dernières grandes récoltes : navets, radis noir et betteraves. Nous regardons la météo pour l'organisation et **nous vous envoyons un mail pour solliciter celles et ceux qui seraient disponibles pour venir nous donner un coup de main !** Nous sommes en équipe un peu réduite pour raison de formation des un·es et des autres, la difficulté de recrutement sur les postes de chauffeur-livreur et quelques absences...

Les jardinier·es vous racontent leur passage à Carquefou Partage de la semaine dernière *page suivante...*

La commande de boeuf sera passée dès ce vendredi puisque Muriel sera en congé en début de semaine prochaine. De même, pour la **vente de crêpes et galettes du 30 octobre**, un mail partira ce vendredi puis en rappel la veille !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Butternut	kg	0	1.3
Navet	kg	0.35	0.35
Oignon	kg	0.4	0.4
Patidou	kg	0.7	0
Poireau	kg	1	1
Pomme de terre	kg	0.5	1
Tomate	kg	0	0.55
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.

Le navet - J'en fait quoi ?

Le navet est originaire du bassin méditerranéen mais on retrouve également certains variétés cultivées en Asie depuis des centaines d'années.

Peu calorique, le navet apporte des composés soufrés qui pourraient participer à une meilleure prévention des cancers. Il est aussi source de vitamine C et de vitamines du groupe B. Il apporte des minéraux : potassium, calcium, phosphore mais aussi du sodium, en quantité plus importante que la plupart des légumes frais et contient également des oligo-éléments : fer, zinc, cuivre, manganèse...

En hiver, il se mange plutôt cuit, nature au beurre ou à l'huile d'olive, il aime bien le sirop d'érable et le miel, vous pouvez le faire sauté, compoté, caramélisé, gratiné, en purée, tarte, farcis, en hachis parmentier (avec ou à la place des pommes de terre), en jardinière, en accompagnement de plats de viande (le canard et le lapin lui conviennent à ravir), potage, pot-au-feu, couscous, potée, navarin, poule au pot, tajine, ragôût...

Cuisson : 10 à 20 mn à la vapeur et 10 à 15 mn à l'eau, 30 à 40 mn au four et 15 à 30 mn à la poêle.

Pour le faire passer pour celles et ceux qui ont plus de mal avec ce légume, mettez le en soupe, dans un minestrone, en purée mélangé aux pommes de terre, à laquelle vous pouvez rajouter des carottes... En hachis parmentier en plus des pommes de terre etc...

Salade de butternut

Pour 4 personnes

- 400 g de chair de courge butternut crue • 1 citron vert (le jus)
- 1 c. à c. de gingembre frais râpé • 3 c. à c. d'huile de noisette
- 3 c. à s. de yaourt brassé

Râpez la butternut épluchée et réservez.

Dans un saladier, mélangez le jus du citron vert, le gingembre, l'huile de noisette et le yaourt. Ajoutez la butternut râpé et mélangez bien de nouveau.

Initialement servie avec une tarte au maroille, à vous de voir...

Adaptée de <https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes/plat/tarte-au-marouilles-et-salade-de-courge-butternut-rapee-de-gregory-cuilleron-240300>

Les jardinier·es à Carquefou Partage

Mercredi de la semaine dernière, des jardinier·es sont allé·es à la braderie de Carquefou Partage. Abdurrahman, Emilie, Manuela et Maxime vous racontent :

"Tu sais Muriel, on a été à Carquefou Partage hier et j'ai encore trouvé des trucs et des trucs biens et très rapidement. A chaque fois, je trouve vite ! J'ai pris 2 tee-shirts, qui sont bien (1 Jules et un de chez pas qui) qui vont bien me servir. Et un jean mais j'ai peur qu'il soit un peu petit mais comme c'est vraiment pas cher, ça vaut le coup. J'ai pris un pull aussi. Il faut vraiment que je leur apporte aussi des choses !

J'ai trouvé un tee-shirt, 1 jogging, 1 petite polaire pour mettre sous la veste et vilou. C'est déjà bien ! C'est pas très varié. On trouve pas beaucoup de choses comme la dernière fois et puis c'est d'un certain âge !

Je suis ressortie sans rien ! J'y suis allée mais je crois que je n'étais pas motivée pour acheter et je n'avais besoin de rien et en plus, on ne peut pas essayer comme c'est dehors !

J'ai été, mais je n'ai rien acheté. J'ai cherché mais je n'ai pas trouvé quelque chose que j'ai besoin. C'est comme ça, parfois tu trouves, parfois tu ne trouves pas !"

Salade de patidou et carottes râpées à la savora

Pour 4 personnes

- 200 g de patidou • 200 g de carottes • 100 g de radis (facultatif)
- 2 c. à s. de savora • 3 cl d'huile d'olive • 3 c. à s. de vinaigre de cidre

Coupez le patidou en quartiers et râpez-le au robot avec sa peau.

Épluchez et râpez également les carottes.

Coupez les radis en rondelles.

Mélangez la savora et le vinaigre, délayez progressivement avec l'huile.

Mélangez délicatement les ingrédients de la salade. Servez frais.

Adaptée de <https://www.odelices.com/recette/>

Recettes
supplémentaires