

# Les brèves du Jardin

N°691

Année 2020 - semaine 44  
mardi 23 octobre

## Vive l'automne!


Voici **un panier de saison** avec des **Jack Be Little pour Halloween**, ce sont ces jolies petites courges oranges qui peuvent servir de décoration mais surtout qui sont excellentes et belles à présenter... Le plus facile et efficace est de les farcir (voir d'un oeuf cocotte).

**Le radis noir** se mange **cru**, si vous craignez son goût fort, préparez-le à l'avance : en rondelles avec de l'huile d'olive ou râpé et mettez-le une heure ou deux au frigo avant de le servir... Il peut se manger aussi **cuit** comme du navet en soupe par exemple !

**Le mesclun** est un mélange de petites feuilles de salade... Régalez-vous...

**Anne-Christelle** (accompagnatrice socioprofessionnelle) est en congés cette semaine et **Muriel** (qui vous fait ces Brèves) en ce début de semaine !

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	botte	1	1
Épinard	kg	0,4	0,7
Jack Be Little	kg	0,5	0,8
Mesclun	kg	0	0,2
Poireau	kg	0	0,5
Radis noir	kg	0	0,3
Chou fleur	pièce	0,8	0
	pièce	0	0
Prix panier		9.20 euros	13.30 euros

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

## La recette du jour

### Salade de radis noir, sauce fromage blanc

#### Ingrédients

- 1 radis noir • ½ jus de citron • 3 c. à s. de fromage blanc
- ½ bûche de fromage de chèvre • 2 c. à s. de moutarde
- 2 c. à s. d'huile d'olive • Poivre, sel

Epluchez et râpez le radis noir.

Dans un bol, battez le fromage blanc avec l'huile et la moutarde. Salez et poivrez. Ajoutez le jus de citron.

Placez tous les ingrédients dans un saladier et mélangez.

Incorporez le fromage de chèvre en dés avant de servir.

#### Recette qui a conquis les jardiniers.es qui ne l'aimaient pas !

Recettes de l'Atelier Nutrition du 26 mars 2019

### Jack Be Little sautées en persillade

#### Pour 4 personnes

- 4 Jack Be Little • huile d'olive • Ail • Persil • sel, poivre

Brossez les Jack Be Little sous un filet d'eau pour ôter la terre. Armez-vous d'un bon couteau et coupez chacune en deux. Videz l'intérieur (graines et filaments) à l'aide d'une cuillère. Coupez les mini-citrouilles en petits dés, sans les peler.

Jetez les morceaux dans une poêle huilée chaude. Faites sauter à feu vif. Salez, poivrez et laissez cuire à couvert 30 mn environ, à feu réduit. La chair doit être tendre sous la pointe d'un couteau.

Parsemez d'ail et de persil finement hachés et servez aussitôt.

Servez chaud, comme des pommes de terre sautées, avec un rôti de boeuf, de dindonneau, de porc, une volaille rôtie, ou des céréales...

Adaptée de <http://cuisine-libre.fr/pomarines-sautees-en-persillade>