



Potage aux carottes, blettes poireaux et gingembre

Pour 2 personnes :

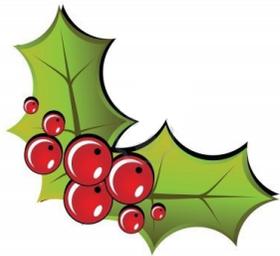
- 50 à 75 g de petites pâtes
- 2 carottes
- 1 poireau
- 4 à 6 feuilles de blettes
- 1 morceau de gingembre (1 cm)
- 1 bouillon cube de poulet ou os à moelle (facultatif)
- Huile d'olive
- Sel et poivre



Rincez les blettes et le poireau. Hachez-les en prenant soin de séparer les feuilles de blettes des côtes et des poireaux. Épluchez le gingembre et tranchez-le en languettes. Tranchez les carottes épluchées (si nécessaire).

Amenez 1 à 1,5 litre(s) d'eau à ébullition avec le bouillon cube. Ajoutez les carottes, les côtes de blettes et les poireaux. Réduisez le feu, couvrez et laissez cuire 15 mn. Ajoutez les pâtes (ici des risis) et les feuilles de blettes puis faites cuire encore 10 mn. Servez avec un filet d'huile.

Adaptée de <https://papillesestomaquees.fr/potage-aux-carottes-bettes-poireaux-gingembre/>



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

Radis noir : spécialement après les fêtes, parce qu'il aide à combattre les infections et pour son action dépurgative du foie...

Jardin



Année 2020 - semaine 1
Mardi 5 janvier



Nouvelle année!

Nous l'espérons riche en beaux parcours, en beaux partages et en beaux légumes...

Une **reprise** avec une activité **calme** côté **maraîchage**. Nous nous concentrons donc sur le **plan de culture, les commandes de graines et de plants, l'organisation, le rangement et l'entretien du site** en vue de la saison des semis qui commencera à la fin du mois !



Facturation : le mois de janvier comprendra l'**adhésion associative de 30 €** ! Elle est intégrée aux prélèvements automatiques de janvier et aux factures trimestrielles que vous trouverez dans votre panier de cette semaine. *Article page suivante...*

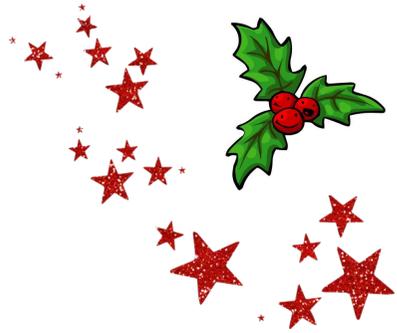
Reprise aussi avec les **commandes groupées** (livraison de fruits andalous normalement le 5 février et de poulets le 12 février, les commandes sont ouvertes) et la **vente de crêpes et galettes** tous les 15 jours avec une première le **vendredi 15 janvier...**

Cette semaine dans votre panier



	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Blette	kg	0.5	0.5
Butternut	kg	0	1.2
Carotte	kg	0.35	0.5
Mâche	kg	0	0.25
Patidou	kg	1	0
Poireau	kg	0.8	1
Radis noir	kg	0.35	0.5
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.



Toute l'équipe du Jardin de Cocagne
a le plaisir de vous souhaiter
un **bonne année 2021!**



Sirop contre la toux grasse au radis noir

Ingrédients

• 100 g de radis noir • 100 g de sucre de canne

Lavez le radis noir et coupez-le en fines lamelles sans enlever la peau. Dans une assiette creuse alternez une couche de radis noir avec une couche de sucre et recommencez.

Laissez reposer 12 h ou moins. Recueillez le sirop dans un flacon et conservez au réfrigérateur et buvez 2 à 4 c. à c. par jour.

Ne jetez pas les restes de radis noir mais incorporez-les dans un clafouti aux pommes par exemple...

Adaptée de <http://lescabasdeteresa.e-monsite.com/>

La même recette est
aussi conseillé pour le
foie après les fêtes !

Salade de radis noir, sauce fromage blanc

Ingrédient

• 1 Radis noir • 0,5 Citron • 3 c. à s. Fromage blanc • 0,5 Bûche de fromage de chèvre • 2 c. à s. de Moutarde • 2 c. à s. d'Huile d'olive • Poivre, Sel

Épluchez 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 des ateliers nutrition fait par l'asso Du pain sur la planche

Recettes
supplémentaires

Cotisation associative

Les règlements des paniers du mois de janvier et du premier trimestre (suivant votre choix de règlements) seront plus élevés : ils comprendront 30 € de cotisation associative !

Cette cotisation marque votre adhésion au Jardin de Cocagne Nantais (association loi 1901). Elle vous est demandée au premier panier puis chaque début d'année en janvier. Comme elle vous donne accès à l'abonnement de panier, elle n'est pas déductible des impôts comme le sont les dons.

Pour rappel elle finance en petite partie : la gestion administrative dont la facturation liées aux paniers et ces Brèves dont vous bénéficiez toutes les semaines. Ceci après que nous ayons reversé 12.50 € par adhérents·es au Réseau Cocagne !

En échange, nous vous offrons un certain nombre de services gratuits : le marché du vendredi qui vous est exclusivement réservé et surtout toutes les commandes groupées que nous mettons en place pour vous gratuitement, ainsi que des rencontres.

Qu'est-ce que le Réseau Cocagne ? Une association aussi à laquelle nous adhérons de notre côté, qui aide les porteurs de projet Jardin de Cocagne au démarrage, à ce titre le jardin a bénéficié de leurs services. Il permet au quotidien, une mutualisation d'informations et de moyens et une visibilité nationale d'une bonne centaine de Jardins de Cocagne en France... Il est aussi de porteur de valeurs et du projet **30 000 Paniers Solidaires** auquel nous participons avec des paniers Coup de Pouce à tarif réduit pour des personnes en difficultés dont 8 jardiniers·es et 8 foyers de Carquefou bénéficient...

