



Salade de betterave fenouil

Ingrédients

• Betterave • Fenouil • Jus d'orange • Sel • Coriandre ou autres aromatique

Mixer le fenouil et la betterave (avec une lame en s si vous avez) pour obtenir une texture de semoule ou de taboulé.

Versez le jus d'orange, le sel et la coriandre ciselée.

Carpaccio betterave orange

Ingrédients

• Betterave • Orange

Coupez les betteraves et les oranges en lamelles et les placez dans un plat en quinconce... Servez !

Merci Anne-Christelle (accompagnatrice socioprofessionnelle et adhérente) pour ces deux recettes

Ragoût de céleri et rutabaga

Ingrédients :

• 1 céleri-rave • 1/2 rutabaga ou 6 navets • 3 pommes de terre à chair ferme • 2 oignons • 20 cl de bouillon de légumes • 1 bouquet garni • Sel, poivre

Épluchez et coupez le céleri-rave, le rutabaga et les pommes de terre en cubes de taille moyenne. Épluchez et émincez les oignons.

Disposez les légumes dans le fond d'une cocotte avec le bouquet garni et versez le bouillon. Faites cuire durant 50 mn, à feu doux, en remuant de temps en temps.

Adaptée de <https://www.adeline-cuisine.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.

Brèves
du Jardin

Année 2020 - semaine 2
Mardi 12 janvier

Brèves 700

Voici les **700^{èmes} Brèves du Jardin...** Pour l'occasion une page interne en couleur avec une photo d'équipe et des petits mots des jardinier·es pour vous !

Certains céleris sont abîmés, cela n'impacte ni le goût, ni la digestibilité car cela est lié à une carence. Nous ne pouvons pas savoir lesquels sont touchés et nous ne souhaitons pas jeter toute la production. Aussi, nous vous les mettons dans le panier à **prix cassé** (moins d'un tiers de leur valeur réelle).

Il y a eu un **GEAS** lundi, les jardinier·es vous le raconterons la **semaine prochaine**.

Boîtes d'oeufs : nous ne récupérons **pas les boîtes de 10**, merci de ne pas nous les donner. Par contre, nous sommes **intéressés par les boîtes de 6 et de 12 oeufs** !

Cette semaine dans votre panier

| | Unité | Petit panier (qt en unité) | Grand panier (qt en unité) |
|----------------|-------|-------------------------------|-------------------------------|
| Betterave | kg | 0.5 | 0.6 |
| Céleri | pièce | 0 | 1 |
| Coriandre | kg | 0 | 1 |
| Epinard | kg | 0.35 | 0.5 |
| Fenouil | pièce | 1 | 1 |
| Oignon | kg | 0.4 | 0.5 |
| Pomme de terre | kg | 0.8 | 1 |
| Rutabaga | kg | 0 | 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.

Bon appétit !

Ravie de vous avoir servis, c'est avec tout notre coeur !

Merci d'être là !
Sans vous, il n'y a pas de panier.

Moi j'ai mes petits chouchous dans les adhérents !

Des mardis et des vendredis pleins d'humilité, des paniers de bonheur et d'échanges...

Prenez-vous une bonne bouffée d'énergie avec les légumes !

Des liens, et de la reconnaissance...

Ravie de vous rencontrer chaque mardi aux paniers, de partager votre joie de vivre !

Plein de bons vœux et un grand bonjour aux adhérents !

Thomas

700 sourires !



Abdurrahman, Alexandre, Blondin, Adelaide, Mélissa, Djémila
Christiane, Lylliane, Pierrick,

Maxime, Abdilaahi, Marianne, Anne-Christelle, Manuela, Nathalie, Rotimi, Muriel et Leny, Marc, Emilie,
et Tito

Ce serait bien de vous voir, de vous rencontrer dans une autre situation que celle du marché, où nous pourrions tous être présents et vous aussi.
On espère une porte-ouverte ou d'autres occasions conviviales.
Donc Covid va-t-en pour que cela puisse se réaliser !

Nous sommes contents de vous accueillir !

Merci de votre soutien !

Merci d'acheter des légumes ça nous permet de travailler !

Merci pour les petits cadeaux (chocolats et autres) !

C'est bien d'être là !

Merci de la solidarité, de l'humanité, des échanges et beaucoup de coeur !

Une année 2021



riche en beaux parcours, partages, bons légumes...

toute l'équipe du

Jardin de Ccoagne Nantais



02 40 68 91 67 - jdcnantis@orange.fr

7, Rue des ruelles - 44470 Carquefou

<http://jardindeccoagenantais.fr>

Réponses des jardinier-es à la question : qu'avez-vous à dire aux adhérent-es ? (+ un message Thomas, ancien encadrant, envoyé spontanément)