



Poêlée de patate douce et blettes

Pour 4 personnes :

• 1 grosse patate douce (ou 2 moyennes) • 1 grosse carotte (ou 3 petites) • 1/2 botte de blettes • 1 gros oignon • 250 g de halloumi (fromage chypriote à griller, remplaçable par du tofu) • 1 c. à s. de graines de tournesol décortiquées, non salées • 1 c. à s. de graines de courge • 4 œufs • 6 brins de coriandre (ou de persil) • quelques gouttes de jus de citron • huile d'olive • sel, poivre

Pelez et rincez la patate douce et la carotte. Coupez-les en petits cubes. Lavez, essorez puis émincez les blettes. Pelez et hachez l'oignon. Détaillez le fromage en petits dés.

Faites suer l'oignon dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 5 mn sur feu modéré. Il doit devenir translucide. Réservez. Faites sauter les cubes de carottes et de patates douce dans la même poêle avec 3 c. à s. d'huile d'olive pendant 7 à 8 mn en remuant souvent. Ils doivent être encore un peu croquants, salez, poivrez. Assaisonnez en cours de cuisson. Réservez. Enfin faites dorer le fromage toujours dans la même poêle mais cette fois sans matière grasse. Réservez.

Remettez dans la poêle la patate douce, la carotte et l'oignon. Mélangez le tout et ajoutez les blettes. Poursuivez la cuisson le temps que celles-ci soient tendres. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez le fromage et mélangez bien. Creusez 4 puits au milieu des légumes et cassez-y un œuf. Laissez cuire sur feu modéré. Quand les œufs sont prêts, salez et poivrez. Ajoutez la coriandre ciselée ainsi que les graines de tournesol et de courge. Servez avec des tranches de bon pain.

Adaptée de <https://dansmacuisineamoi.blogspot.com/2018/03/ma-poelee-de-patate-douce-et-blettes.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



Du soleil d'été dans les paniers !

Physalis et pastèques sont des fruits de fin d'été que nous cultivons sur le jardin à déguster cette semaine, tout comme les tomates ! Nous voyons arriver les légumes d'automne avec les **blettes** (mangez les feuilles et les côtes), **carottes** (mangez les fanes) et les **patates douces** (à ne pas conserver au frigo mais au sec, elles n'aiment pas le froid) !

Nous avons été invités à la **soirée débat** de ce jeudi 14 octobre (à 18h30) au Lycée de Carquefou autour du thème **Comment je suis passé au Bio ?** (parcours de femmes et hommes du monde agricole vers les enjeux de demain). Si vous êtes intéressé·es, inscrivez-vous par mail en indiquant vos nom, prénom et nombre de personnes : debat14octobre@laposte.net...

Pages suivantes : Nous vous présentons les **groupes de parole** et les **jardinier·es vous racontent** leur vécu du **passage de personnes extérieures** dans le cadre de leur journée de solidarité !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Blette	kg	0.5	0.6
Carotte	botte	1	1
Echalotte	kg	0	0.15
Oignon	kg	0.25	0
Pastèque	kg	0	0.5
Patate douce	kg	0.6	0.8
Physalis	kg	0.6	0.8
Tomate	kg	0	0.6
Prix panier		9.40 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.

Journée de Solidarité

Nous vous avons annoncé la venue d'un groupe de salarié·es d'un laboratoire pharmaceutique qui nous avait démarché pour faire leur Journée de Solidarité sur le jardin. Hamid, Luc, Maxime, Peter et Sandra vous racontent leur passage :

"C'était une Journée de Solidarité octroyée par l'entreprise 1 fois par an et ils choisissent le lieu où ils vont. Leur entreprise est américaine, il y avait des visiteurs médicaux, un chercheur et un acteur de la logistique.

Ils n'étaient pas préparés à la boue en plein champs, et il y avait un peu d'appréhension...

Je les ai trouvé très intéressés et ils ont posé beaucoup de questions dont beaucoup d'intéressantes ! Ils étaient dynamiques et ça permet de dynamiser le travail : quand on est fatigué, les gens qui viennent de l'extérieur permettent de redonner de l'enthousiasme à la tâche et des mains en plus, ça fait automatiquement du travail en moins pour nous, ce n'est pas négligeable !

On a planté dans les serres ensemble puis on est allé au champs retirer les bâches.

Tout domaine est bon à apprendre. On leur a expliqué le travail que nous avait appris l'encadrant... Ces personnes étaient polies, courtoises, dynamiques...

Pour des gens pas du métier, je les ai trouvé très volontaires, impliqués, intéressés par nous. Ce n'est pas leur secteur d'activité et ils se sont bien prêtés au jeu de mettre les mains dans la terre. Pour moi aussi, de rencontrer et d'échanger avec des personnes d'autres horizons, aux quotidiens différents, est enrichissant ! "

Physalis ~ J'en fais quoi ?

Le physalis ou amour en cage est un fruit gorgé de jus. Il est délicieux nature, en salade de fruits. Mais il peut aussi être poêlé, compoté, épicé, chocolaté... Le top du top, c'est de faire tremper les physalis dans du chocolat fondu. Vous pouvez aussi l'utiliser en décoration de pâtisseries ou sur un plateau de fromage.

Les baies mûres se consomment crues ou cuisinées : en tartes, en confitures, en marmelades, en sorbets, en purées, en mousses, ou enrobées de chocolat.

Groupes de parole

Nous mettons en place des groupes de parole pour que les jardinier·es puissent s'impliquer et prendre leur place dans la vie de la structure...

3 groupes fixes ont été constitués avec dans chaque : 1 encadrant, 7 jardinier·es et Anne-Christelle (l'accompagnatrice socioprofessionnelle). Les groupes se retrouvent une demi-heure tous les 15 jours pour échanger et discuter du travail sur le jardin et plein de choses en lien. Les jardinier·es vous raconteront cela avec leurs mots dans ces Brèves !

Wok de poulet au miel et physalis

Pour 4 personnes

- 600 g de blancs de poulet • 150 g de physalis sans leur enveloppe
- 4 c. à s. de jus de citron • 4 c. à s. de miel liquide • 2 c. à s. de vinaigre balsamique • 1 c. à c. de gingembre frais finement haché (à défaut en poudre) • Sel et poivre • Huile d'olive pour la cuisson
- Baies roses (facultatif)

Préparez la marinade en mélangeant dans un bol le miel, le jus de citron, le vinaigre et le gingembre.

Coupez le poulet en dés ou en lanières, déposez-les dans un petit saladier et recouvrez de la marinade. Remuez de façon à bien enrober chaque morceau et placez au frais pour au moins 1 h.

Rincez les physalis et les laissez sécher sur un linge.

Sortez le poulet de sa marinade (conservez le jus pour la cuisson) et faites revenir les morceaux à feu moyen dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 10 bonnes mn.

Ajoutez la marinade, les physalis et laissez mijoter 20 mn à feu doux.

Salez, poivrez en fin de cuisson selon vos goûts et parsemez de quelques baies rouges pour une touche originale colorée.

Adaptée de <https://www.rustica.fr/plats/wok-poulet-miel-et-physalis-preciosa,15112.html>