

Salade de céleri rave et épinard sauce épinard

Pour 4 personnes :

1/2 céleri rave
100 g épinards + 50 g pour la sauce
6 c. à s. Sauce épinards
2 c. à s. vinaigre de cidre ou jus de citron
100 g de noix de cajou
100 ml de lait d'amande par exemple

La sauce épinards peut servir pour différentes préparations cuites ou crues et parfumées de muscade, citron, anis, piment...

Préparez la sauce : Mixez le noix de cajou avec le lait d'amande et les épinards lavés et hachés et assaisonnez.

Puis lavez et essorez les épinards. Émincez les feuilles et versez-les dans un saladier.

Épluchez le céleri rave et râpez-le et ajoutez-le aux épinards.

Assaisonnez avec la sauce crue aux épinards et noix de cajou, ajoutez un peu de vinaigre de cidre ou de citron

Bien mélanger

Adaptée de <http://www.cuisine-alkaline.com/recette/salade-celeri-rave-epinards/>



Jardin

novembre 2021 - semaine 44
mardi 9 novembre

Un vendredi très actif!

En effet, pas de pont au jardin cette semaine, **il y aura bien des paniers et un marché vendredi !** Et aussi la distribution des fruits andalous et du boeuf...

Et surtout la **Rencontre de Mélanie et Corinne de 17h à 18h30** : Vos représentantes des adhérent·es vous accueilleront devant le bâtiment pour partager leurs et vos spécialités / recettes de courges... Et aussi parler des futurs sujets des rencontres... L'occasion de vous transmettre *page suivante leur compte-rendu des dernières Portes-Ouvertes* pour alimenter vos discussions...

Formation diététicienne, les jardiniers vous racontent *page suivante* la session de ce lundi...

Les tisanes sont de retour au marché avec 2 petites nouvelles. En attendant de vous les présenter la semaine prochaine, la liste est affichée...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
  Carotte	botte	1	1
Céleri rave	pièce	0	1
Echalote	kg	0.15	0
Épinard	kg	0.3	0.6
Mesclun	kg	0	0.2
Oignon	kg	0	0.2
Pomme de terre	kg	0.8	1
Salade	pièce	1	0
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.

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

Retour de porte ouverte

Mieux vaut tard que jamais, un point synthétique a été fait sur vos passages sur le stand des adhérentes lors des Portes Ouvertes du printemps...

Nous vous faisons autant un retour sur tout ce que vous avez abordé que sur les réponses que Corinne et Mélanie ou le jardin peuvent vous faire.

Les + les + fréquents de ce que vous appréciez au jardin :

- Les légumes
- Les principes de réinsertion sociale
- Le marché
- Confiance absolue dans les produits proposés sur le jardin et dans les paniers
- La bonne humeur,
- Les relations "faciles" avec les encadrants, les jardiniers, entre adhérents !

Zéro déchets, les thèmes qui sont revenus lors du questionnaire et que nous (Corinne et Mélanie) vous proposons d'aborder sur des temps d'échanges sur les astuces et les expérimentations :

- la réduction des emballages
- la fabrication de produits cosmétiques/ et domestiques
- le ramassage de déchets
- la transformation de vêtements
- la récupération d'eau...

Vos suggestions pour le jardin et les réponses du Jardin :

• Est ce que les asperges sont des légumes qui peuvent être proposés? => **non, ce n'est pas possible car c'est une plante pérenne qui mobilise beaucoup de place et nous en manquons...**

• Est ce que des ateliers "jardinage" ou conseils", des ateliers cuisine... pourraient être proposés? => **Cela ne se fera pas dans l'immédiat, mais nous sommes sensibles à ces sujets et nous allons étudier cette demande avec déjà deux axes : le partage de compétences entre adhérents et éventuellement des ressources internes qui proposeraient des ateliers payants le week-end... A suivre, car pour l'instant nous n'avons pas la disponibilité pour nous en occuper !**

• Un temps de trocs (peut être sur des temps de rencontre du vendredi...) => **Corinne, Mélanie vont étudier cela pour voir à mettre cela en place lors d'une rencontre...**

Vendredi, vous pourrez continuer à enrichir ces échanges !

Les légumes du panier à manger crus ou cuits

A part la pomme de terre, tous les légumes du paniers peuvent se manger crus ou cuits... Faites vos expériences !

Atelier diététicienne

Christiane, Djemila, Nicolas, Pascal, Pierrick, Peace et Sandra vous racontent ce nouvel atelier diététique nutrition qui a eu lieu ce mardi sur le jardin :

"On a été beaucoup plus précis sur les graisses et le gras. On a cuisiné des blettes que l'on a faites en gratin à la sauce béchamel, mais on ne l'a pas mangé car on n'a pas eu le temps !

Nous avons fait des blettes avec une sauce avec de la farine et du beurre et nous avons fait une salade de betteraves, c'était bon...

Elle nous a appris le gras et ça m'a soulé. Elle nous a parlé des différentes matières grasses, liquides et compactes et leur utilisation en cuisine : celles que l'on fait cuire et celle que l'on ne fait pas cuire, que tu ajoutes. Les matières grasses saturées et les insaturées (celles qui sont contenues dans les aliments, comme le saumon...). Et elle nous a présenté les particularités du saindoux et de la graisse de canard.

Il y avait beaucoup de techniques et c'était long...

On a fait un gratin de blettes au bacon et béchamel. Par groupes de 3, on a conçu un repas, un menu équilibré autour de ce plat mis d'office. Ce menu devait contenir les 7 groupes d'aliments. Et on a présenté nos menus et elle nous a fait ses remarques !

On a râpé des betteraves épluchées et non épluchées pour voir la différence et attirer l'attention sur le fait qu'on pouvait manger la peau et on n'a pas vu la différence.

On a fait tout ce que je n'aime pas : les blettes et les betteraves... je n'ai pas goûté. Moi j'ai juste goûté les betteraves...

La recette principale, le gratin de blettes avec 2 options : une avec et une sans tomates, en utilisant le vert et le blanc. On a fait la béchamel avec l'eau salée de cuisson des blettes et avec des lardons de bacon dedans. On a mélangé et mis à cuire avec du fromage râpé."

Ce plat sera goûté ce mardi midi... A suivre ...