

Crème de patate douce et fenouil

Ingrédients

- 1 grosse patate douce
- 1 gros fenouil
- 2 poignées de lentilles corail
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c ; à c de curry
- 1/2 cc de poivre noir
- 2 cs d'huile d'olive
- sel

Faites revenir l'oignon et l'ail découpés en petits morceaux et les épices dans l'huile d'olive. Ajoutez les légumes épluchés et coupés grossièrement. Couvrez d'eau. Après 10 mn, ajoutez les lentilles et laissez frémir encore 10 mn. Mixez, c'est prêt !

Issue de <https://www.lanutrition-sante.ch/creme-patate-douce-et-fenouil/>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<https://jardinecocagnenantais.fr/>
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Année 2021 - semaine 46
mardi 16 novembre

Adoptez votre Longue de Nice !

Achetez une ou plusieurs Longues de Nice ! Cette belle courge délicieuse et décorative qui se conservera très bien chez vous, au jardin, nous n'avons pas la place dans les conditions optimum, aussi, **nous les vendons dès à présent au prix de 2.50 € le kg... Article page suivante !**

Cette semaine aura lieu le 7ème Forum Nationale du Réseau Cocagne, nous vous en disons deux mots *pages suivantes*.

Nous vous présentons aussi page suivante : la nouvelle gamme de tisanes produites sur le jardin avec les 2 toutes nouvelles conçues cette année... Vous les retrouverez en vente au marché et régulièrement en dégustation pour que vous puissiez les goûter et pour le plaisir de vous réchauffer lors de votre passage sur le jardin en ces périodes plus fraîches !

Laurence sera là ce **vendredi** pour vous vendre des **crêpes et galettes de 14h30 à 18h30**, (commande souhaitée : latomateconfite@gmail.com).

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Courge	kg	0.8	1
Epinard	kg	0.4	0
Fenouil	pièce	1	1
Mâche	kg	0	0.2
Patate douce	kg	0	0.8
Poireau	kg	0.7	1
	kg	0	0
	kg	0	0
Prix panier		9.40 euros	13.30 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique
(certifié par [ecocert189302P](https://www.ecocert.com/)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Les tisanes du jardin

La production de tisanes cette année est mise en vente au marché... Elles sont préparées sur le jardin. Une activité supplémentaire pour les jardinier·es, car tout est fait sur le jardin sous les directives exigeantes et bienveillantes de Mélissa : semi, plantation, entretien, récolte, séchage, émondage, mise en sachet et étiquetage...

Cette années ce sont 7 mélanges au choix que nous vous proposons, avec 2 nouvelles tisanes (en fin de liste) :

Tisane Hivernale : thym citron, mauve, agastache anisée et hysope.

► Pour rester en pleine forme cet hiver.

Tisane Tonique : sarriette, menthe poivrée, verveine citronnée et bleuet.

► Pour bien démarrer la journée ou après la pause du midi.

Tisane Digestive : verveine citronnée, camomille romaine et calendula.

► Pour faciliter la digestion et pour le plaisir du goût.

Tisane Calmante : mélisse, marjolaine, basilic cannelle et mauve.

► Pour être apaisé et détendu.

Tisane Bien-être : basilic sacré, calendula, verveine citronnée et bleuet.

► Pour se sentir bien et mieux réagir au stress.

Tisane Douleurs : ortie, reine des prés et noisetier.

► Au goût âpre et savoureux pour bien drainer l'organisme et soulager les douleurs articulaires et musculaires.

Tisane Basilic(s) : basilic sacré (tulsi), basilic cannelle et basilic thaï.

► Ces 3 basilic sont au rendez-vous pour égayer nos papilles avec un goût épicé et délicat.

17ème Forum du Réseau Cocagne

Les 16 et 17 novembre à Loos en Gohel (62)

Le Forum du Réseau Cocagne se tiendra dans le Pas de Calais, sans nous cette année... Le but de ces 2 jours est de se réunir et débattre autour du thème de "l'émancipation comme horizon pour les Jardins" en plein bassin minier...

Avec des conférences tel que : "Questionnements et positionnements autour de l'émancipation", ou des ateliers comme par exemple : "De la démarche politique à nos métiers : qu'en déduire dans nos pratiques ? (Évaluer notre travail de façon

Adoptez votre longue de Nice !

La toute nouvelle arrivée sur le jardin dans la gamme des courges et que nous avons très bien réussie : La longue de Nice... Nous avons de très beau spécimen et nous manquons de place pour les conserver dans de bonnes conditions, aussi nous les vendons à 2.50 € le kg dès maintenant !

Conservation : à température stable et dans une pièce pas trop humide à minimum 10°. Elles peuvent donc se conserver dans votre cuisine, votre cellier ou votre cave... Et vous pourrez en faire de nombreuses recettes !

Origine : La courge longue de Nice est une variété originaire du sud de la France, comme son nom l'indique. Elle aime le soleil mais pousse bien en Bretagne.

Propriété : Riche en vitamines et sels minéraux et pauvre en calories.

Particularité : Elle offre une chair orangée, avec assez peu de pépins, concentrés dans la partie renflée, elle est donc rentable pour votre assiette !

En cuisine : Elle entre dans la composition de nombreux plats salés et sucrés : soupes, gratins, gâteaux, tartes, etc

Crue : elle est croquante et agréable avec une saveur proche du melon jaune en moins sucré. A ajouter à une salade composée, en petites tranches ou râpée.

Cuite : en soupe (avec des pommes de terre car elle est assez acqueuse), poêlée coupée en cube (elle a une texture surprenante fondante et croquante, très parfumée qui se marie bien avec du piquant et du lait de coco)...

plus large que par la seule entrée des "sorties positives en emploi" - Transformer les expériences de l'après COVID en pratiques d'encadrement - Impliquer les salariés en parcours dans l'organisation de leur travail...)"

Plus d'informations: <https://www.ressources.reseaucocagne.asso.fr/forum-national-2020>