

## Mignon de porc aux carottes, panais, navets, gingembre, miel et sauge

Pour 4 à 8 personnes :

- 1 filet mignon de porc
- 6 à 8 carottes
- 3 navets
- 2 panais
- 1 gros oignon
- 1 morceau de gingembre
- 2 bouquets de sauge
- 1 c. à s. de miel
- 150 ml de vin blanc
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Dans une cocotte en fonte, faites saisir le filet mignon de porc de tous les côtés et ce pendant une dizaine de minutes.

Pendant ce temps, brossez les carottes, épluchez les panais et l'oignon, les navets et le gingembre. Coupez tous ces légumes en cubes. Ajoutez-les à la viande et faites dorer quelques minutes. Ajoutez un filet d'huile d'olive si nécessaire. Déglacez au vin blanc. Ajoutez les feuilles de sauge. Assaisonnez et couvrez.

Laissez cuire sur feu modéré pendant 45 minutes. Enlevez le couvercle ajoutez le miel puis laissez évaporer. Rectifiez l'assaisonnement. Dégustez.

Adaptée de <http://papillesestomaquees.fr/mignon-de-porc-aux-carottes-panais-navets-gingembre-miel-et-sauge/>

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

**Pomme de terre Allians**  
robe des champs, vapeur, gratin, rissolée...  
Délicieuse dégustée seule au naturel.

*es du Jardin*  
née 2021 - semaine 47  
mardi 23 novembre

## Qui sera là pour l'opération tunnel mercredi 8 de 10h à 11h ?



Nous aurions besoin de 10 personnes le mercredi 8 décembre de 10h à 11h pour déplacer le tunnel à tracteur. Ce n'est pas long à faire, ce n'est pas difficile (pas lourd)... Il faut juste que nous soyons 30 en nous comptant pour le déplacer de 4 mètres. Un doodle vous relancera. **Article sur la construction du bâtiment page suivante.**

Nous souhaitons la **bienvenue à Mary** qui commence son contrat et rejoint l'équipe de jardinier·es dans des conditions pas faciles avec le froid. Nous lui souhaitons aussi **bon courage** !

Pages suivantes : les jardinier·es vous racontent la **séance de diéticienne** de la semaine et Mélanie vous fait un petit retour de la dernière **rencontre de Mélanie et Corinne...**

Attention nous fermons le jeudi 23 au soir donc les **paniers seront à récupérer le JEUDI 23 décembre pour les adhérent·es du vendredi** et les oublis du mardi et les commandes ne devront pas être oubliées !

### Cette semaine dans votre panier

 	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Blette	kg	0	0.7
Carotte	kg	0.9	1.2
Echalote	kg	0	0.3
Navet	kg	0.3	0.4
Oignon	kg	0.4	0
Panais	kg	0.4	0.4
Pomme de terre	kg	0	1.5
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.

## Séance diététicienne

Djémila, Erwan, Lunica, Nicolas, Pascal et Peace vous racontent la séance diététicienne de ce lundi :

*"On a fait des gnocchis à la ricotta et aux épinards avec une sauce tomate et du parmesan et c'était bon. Si tu n'aimes pas les épinards, c'est une bonne recette même pour moi qui suis difficile.*

*On a vu ce qu'il fallait manger pour équilibrer... Les recommandations sont 5 fruits et légumes minimum par jour, 400 g minimum, des fruits à coques tous les jours (30 g), du poissons gras 2 fois par semaine. Si tu manges plus de légumes, tu n'est pas obligé de manger de la viande car il y a plein de protéines dans les légumes !*

*J'ai fait une demande à la dame pour savoir quoi manger pour perdre du poids. Elle m'a dit qu'il faut diminuer le sel, le sucre, le porc (2 fois par semaine et que 200 g), l'alcool, le pain et manger 5 fruits et légumes par jour et faire 30 mn de sport par jour !*

*Nous avons préparé des épinards avec la crème, les oeufs, la farine, le poivre qu'on a cuit dans de l'eau chaud puis au four avec une sauce tomate et du fromage. C'est bon !*

*Moi, j'ai pas aimé la ricotta mais c'était bon quand même. Oui, j'ai goûté car je l'ai cuisiné. Je trouve qu'on a appris plus de chose que d'habitude, les oligoéléments, les glucides, les lipides, tout ça...*

*J'ai beaucoup aimé la technique de cuire à l'eau sans friture du tout. Comment on fait la texture en rajoutant la farine, les coups de main. J'ai trouvé ça plutôt simple mais j'aime bien cuisiner !*

*On a vu par groupe de 2 ce qu'on devait augmenter et diminuer et ce vers quoi se tourner dans nos habitudes alimentaires.*

*En fait, on avait un tableau avec 3 colonnes déjà remplies (avec des choses comme des types d'aliments, légumes, le bio, le nutriceur, l'alcool, l'activité physique etc). Les colonnes étaient : ce que l'on doit augmenter, ce que l'on doit diminuer et ce vers quoi on doit aller. Par groupe de 2, on étudiait une colonne et on la présentait aux autres ! C'était intéressant..."*

### **Salade de panais râpés aux noisettes**

**Pour 4 personnes**

• 4 petits panais • 30 g de parmesan • 40 g de noisettes • 3 c. à s.

### **Dernière rencontre de Mélanie et Corinne**

Corinne et moi étions heureuses de vous retrouver ce vendredi !

Nos déclinaisons de mets à la courge ont eu du succès !!!

Une adhérente m'a demandé la recette de la tarte à la courge... et bien je cuisine un peu à la louche j'avoue !... Désolé ! Mais je suis sûre que dans une des brèves de cocagne, vous trouverez une recette qui vous convienne !

Au niveau des envies : et bien, nous avons reparlé des recycles ballades et de la bibliothèque prioritairement !

L'hiver et les déconvenues du contexte nous font avancer pas à pas... L'important c'est de garder le lien ! le plus important dans l'histoire, n'est ce pas ! ? ? ?

On vous tient au courant !

à bientôt !

Mélanie

### **Et un nouveau bâtiment au jardin !**

Nous avons enfin le permis de construire du futur bâtiment dont vous avez déjà vu apparaître la dalle ! Ce bâtiment, que nous attendons avec impatience car nous il nous sera d'une grande utilité, servira pour du stockage (légumes et matériel), faire des ateliers bricolage et toutes les activités en intérieur car le bâtiment actuel est monopolisé par les paniers ! Nous espérons la construction en décembre ou janvier au plus tard...

Pour ce faire nous devons déménager le tunnel à tracteur. Nous souhaitons le faire le mercredi 8 entre 10h et 11h. Ce n'est pas très long et ne demande pas des conditions physiques particulières (ce n'est pas lourd) mais de beaucoup de monde (1 personne par arceaux) pour le déplacer de 4 mètres. D'où notre appel car nous aurions besoin de 10 personnes supplémentaires pour être 30 en tout ! Seriez-vous disponibles ? Un doodle suivra mardi après-midi !

*d'huile de noisette • 1 c. à s. de vinaigre de cidre • 1 c. à c. de moutarde à l'ancienne • Sel, poivre*

Pelez les panais et râpez-les. • Hachez grossièrement les noisettes. • Ajoutez-les au panais avec les copeaux de parmesan et arrosez de vinaigrette...  
*Adaptée de <https://www.byacb4you.com/>*