

Pancakes épinard, kale au chèvre frais

Pour 2 personnes

• 75 g d'épinard • 75 g de chou kale • 50 g de poudre d'amande
• 1/2 c. à s. de levure chimique • 1 œuf • 25 g de beurre • 75 ml de lait • 1 oignon • 2 c. à s. d'huile d'olive • Sel • Piment d'Espelette (facultatif) • Chèvre frais • Noisettes

Nettoyez les épinards et le kale, puis séchez-les. Hachez finement l'oignon.

Dans une poêle, faites chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive sur feu moyen et faites suer les oignons 5 mn.

Ajoutez le kale et les épinards et cuisez 5 à 7 mn. Assaisonnez.

Extraire le plus d'eau possible rendue à la cuisson et hachez-les.

Dans un saladier, mélangez la poudre d'amande, levure et piment d'Espelette, le beurre fondu, le lait et le jaune d'œuf.

Ajoutez les épinards et le kale et mélangez .

Battez le blanc d'œuf en neige assez ferme et l'incorporer à l'appareil.

Faites chauffer une plancha ou une poêle sur feux moyens avec 1 c. à s. d'huile d'olive. Déposez la préparation en deux pancakes et laissez cuire.

Retournez- les pancakes et laissez cuire.

Servez chaud parsemés de noisettes concassées et de chèvre frais émietté.

Adaptée de <https://www.lolibox.fr/pancakes-epinard-kale-feta/>

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 2022 - semaine 9
mardi 1er mars

Recherchons meubles...

Pour aménager le nouveau bâtiment, **nous recherchons 1 ou 2 armoires et des tables type bureaux d'entreprise...** en don-s de particulier-s ou d'entreprise-s. N'hésitez pas à faire marcher le bouche à oreilles ! MERCI beaucoup...

Lundi, il y a eu un **GEAS**, les **jardinier-es** concerné-es **vous racontent** cela *pages suivantes* !

Agenda

Nous vous informons qu'il n'y aura **pas de panier le mardi 12 et le vendredi 15 avril...** C'est une des semaines sans panier prévues dans votre abonnement !

06 mai : **Assemblée Générale** et inauguration du bâtiment

11 juin après-midi : **Portes Ouvertes festives du jardin** !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 			
Carotte	kg	0.8	1
Chou kale	botte	1	0
Chou de Milan	pièce	0	1
Épinard	kg	0.3	0
Mâche	kg	0	0.3
Navet	kg	0.45	0.6
Oignon	kg	0.5	0.6
Topinambour	kg	0	0.5
Prix panier		9.40 euros	13.30 euros

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

Le topinambour - J'en fais quoi ?

Il se mange cru ou cuit et s'épluche plus facile cuit que cru si vous souhaitez le faire... Bien brossez, vous pouvez le manger avec la peau...

Côté digestion : il se digère plus facilement cru que cuit. Pour le cuire et éviter les flatulences ou autres ballonnements, vous pouvez soit les cuire à la vapeur ou ajoutez des feuilles de sauge ou du bicarbonate dans l'eau de cuisson et ou les cuire départ à l'eau froide avec de la sauge ou du bicarbonate de soude...

Vous pouvez les consommer sautés, en salade, ou comme une pomme de terre, en purée, rôtis, quiche, soupe etc...

Recette supplémentaire

Salade de topinambours bio crus aux noisettes

Pour 4 personnes

- 500 g de topinambours
- 60 g de noisettes bio
- de l'huile d'olive bio
- le jus d'un citron bio
- du persil bio

Épluchez les topinambours (facultatif, vous pouvez aussi les utiliser avec la peau si celle-ci est bien frottée et débarrassée de la terre), puis rincez-les. Coupez les en fines lamelles.

Dans un saladier, versez les tranches de topinambours le jus de citron, et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Laissez mariner une dizaine de minutes.

Pilez les noisettes.

Ajoutez-les à la salade, salez, poivrez et servez aussitôt.

Vous pouvez aussi râper les topinambours épluchés ou non seul ou avec des carottes et ajouter de la mâche à cette salade....

Adaptée de <https://www.bioaddict.fr/article/salade-de-topinambours-bio-crus-aux-noisettes-a4843p1.html>

GEAS - épisode 4

Lundi a eu lieu la 4ème séance du Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi, avec quelques absent·es... Antoine et Djémila vous racontent cette séance :

"Comme toujours c'est toujours aussi intéressant. J'ai bien aimé la séance. On parlait avec l'objectif de faire des compliments aux autres et à soi-même... et j'ai trouvé ça bien sympathique... on ne se fait pas souvent des compliments à soi-même ! On fait toujours un petit point au début sur le thèmes de la semaine passée et on enchaine.

Au top, j'ai appris plein de choses... Moi qui ai du mal à faire un refus... On a tapé dans le mile et j'ai appris des outils pour faire un refus. On a fait des petits exercices pour s'entraîner ! On s'est fait des compliments entre collègues et je trouve que ça renforce le lien !..."

Topinambours rôtis et thym citronné

Pour 4 personnes

- 500 g de topinambour
- 250 g de navet ou mélange navet pomme de terre
- 2 carottes
- 1 citron
- Des gousses d'ail
- thym citronné
- huile d'olive
- sel, poivre
- Facultatifs : 1 ou 2 bloc de fêta

Préchauffez votre four à 200°C

Pendant ce temps-là, épluchez ou brossez fortement vos légumes. Puis, coupez-les en quartiers et Placez-les dans un plat allant au four. Arrosez-les d'olive et rajoutez quelques gousses d'ail en chemise. Si vous mettez de la fêta, ajoutez-la maintenant en bloc sur les légumes, puis rajoutez une grosse pincée de thym citronné ainsi que des rondelles de citron en décoration. Salez. Poivrez.

Enfournez 35 mn environ. Servez chaud, seul ou pour accompagner une viande blanche, rouge, un poisson ou une céréale...

Vous pouvez aussi faire les topinambours seuls ainsi.

Adaptée de https://www.marmiton.org/recettes/recette_topinambours-rotis-et-thym-citronne_392002.aspx et de

<https://claireaumatcha.blogspot.com/2022/01/feta-rotie-au-four-sur-son-lit-de.html>