

Curry de poulet à la courge avec mousse de coriandre

Pour 4 personnes

- 300 g de courge
- 600 g de poitrines de poulet
- 2 c. à s. de graisse de coco (ou huile)
- 1½ c. à s. de pâte de curry rouge (ou curry en poudre)
- 5 dl de bouillon de poule
- 2,5 dl de lait de coco
- 1 bouquet de coriandre
- 2 c. à s. de graines de courge

Coupez la courge en quartiers d'environ. 1 cm d'épaisseur et le poulet en dés d'environ 2 cm.

Saisissez brièvement le poulet dans la graisse de coco puis retirez-le de la casserole.

Mettez à la place la courge avec la pâte de curry et rissolez brièvement. Mouillez avec le bouillon et faites mijoter à couvert 5 mn jusqu'à ce que la courge soit tendre. Incorporez la moitié du lait de coco et les dés de poulet et faites cuire 5 mn à feu doux, toujours à couvert.

Mixez la coriandre en purée avec le reste du lait de coco.

Dressez le curry avec la mousse de coriandre. Hachez les graines de courge et parsemez-en le mets.

Adaptée de <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/curry-de-poulet-a-la-courge-avec-mousse-de-coriandre>

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

Pomme de terre Charlotte
chair ferme, vapeur, rissolée, sautée, en salade, mijotée...

Pages du Jardin

Année 2022 - semaine 10
mardi 8 mars

Du soleil dans vos paniers!

Un peu de soleil dans votre panier avec la poire de terre, cet étonnant tubercule juteux à mi-chemin entre le fruit et le légume ! En cette saison où le soleil manque (particulièrement cette année), **pour garder une diversité dans les paniers, nous irons chercher des produits chez des collègues** (travaillant en bio) jusqu'à l'arrivée des légumes de printemps. Nous vous l'indiquerons dans le tableau ci-dessous avec sa provenance.



Nous souhaitons la bonne arrivée à Jérôme qui commence un contrat sur le jardin jeudi. **Il rejoint ainsi l'équipe de jardinier·es et celles de livraison** des Paniers Bio Solidaires !

Les jardinier·es concerné·es vous racontent, *pages suivantes*, **le Groupe d'Entraînement à l’Affirmation de Soi** qui a eu lieu lundi.

Des jeunes de la Marrière viennent chaque jeudi après-midi sur le jardin, **ils et elles vous racontent** ce qu'ils font et pourquoi ils viennent *pages suivantes*...

De la coriandre dans votre panier ! Produite au jardin **elle parfumer vos crudités, salades de fruits, ou vos plats** (à ajouter au dernier moment de cuisson)...

Cette semaine dans votre panier

 	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Coriandre	bouquet	0	1
Courge variée	kg	0.8	1.2
Echalote	kg	0.25	0.35
Poire de terre*	kg	0.35	0.5
Pomme de terre	kg	1	1.2
Radis noir	kg	0.3	0.5
Prix panier		9.40 euros	13.30 euros

* **Poire de terre bio de Langevine à Longué (49)**

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

La poire de terre ~ J'en fais quoi ?

La poire de terre, ou Yacón, proche parent du tournesol et du topinambour, est originaire d'Amérique du Sud, son nom inca signifie racine d'eau... Malgré son goût sucré, c'est un tubercule faiblement calorique avec un faible indice glycémique, le sucre n'est pas absorbé par notre organisme (inuline).

Sa chair est croquante, juteuse et au goût sucré possède une saveur rappelant la pomme, la poire et la pastèque, voir la carotte nouvelle. Les tubercules peuvent être mangés crus ou cuits en plat salé ou sucré ! Il est préférable de les éplucher car la peau est un peu amère... Attention, ce tubercule noirci vite à l'air, préparez-le au dernier moment ou mettez le dans une eau citronnée.

Crue : après épluchage des racines, la chair croquante et sucrée du yacón se déguste une fois coupée en cubes ou en tranches comme un fruit ou intégrée dans une salade de fruits ou dans une salade de crudités (ainsi ou râpée). Le mélange sucré salé lui convient très bien !

Cuite : cuite dans sa peau pour le manger à la cuillère, sautée ou rôtie, en purée, gratin, frites, chips, et dans un gâteau (tartes, en remplacement de la carotte dans un carot cake... Attention, elle restera toujours croquante quel que soit son degré de cuisson !

Et aussi : en sirop (tranches de racines dégorgeant dans le sucre), en infusion (séchée), mi-cuite et servie tiède, etc.

Recettes
supplémentaires

Fraîcheur radis noir et poire de terre

Pour 4 personnes

- 200 g de radis noir • 200 g poires de terre • 160 g de fromage frais (à tartiner ou chèvre frais) • jus d'un citron • ciboulette (facultatif)
- poivre

Pressez le citron. Épluchez le radis et la poire de terre, râpez-les et ajoutez vite le jus de citron et le fromage frais • Ajoutez la ciboulette et poivrez. • Mélangez et disposez dans 4 petits bols. Conservez au frigo jusqu'au moment de servir. • Il est aussi possible de servir sur une tartine de pain grillée (divisez toutes les quantités par deux). Testée et approuvée aussi sans le radis noir...

Adaptée de <https://www.ramenelapopotte.com/fra%C3%AEcheur-radis-poire.html>

GEAS - Episode 5

Lundi a eu lieu la 5ème séance du Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi. Djémila et Sandra vous racontent cette séance :

"C'était faire une demande de changement, faire une critique constructive. On a fait un jeu de rôle au jardin par rapport à une demande de changement de comportement... Et on parle de notre humeur en début et fin de séance. On a aussi parlé de ce qu'ils ont fait la semaine dernière !

On a fait des simulations et c'est super intéressant. Ça nous a permis de comparer nos avis sur la manière de faire des critiques constructives. Les avis étaient différents sur les manières de s'y prendre sur une même situation."

Gâteau facile à la poire de terre ou yacon aux amandes

Pour 6 personnes

- 250 g de farine • 4 g de bicarbonate de soude • 100 g de sucre de canne • 3 gros oeufs • 100 g de beurre • 500 g de poire de terre
- 1 yaourt à la vanille • 50 g d'amandes effilées

Épluchez la poire de terre. Coupez-la en petits morceaux et plongez-la dans une casserole d'eau bouillante pour 30 mn de cuisson. Egouttez-la et mixez la chair avec le beurre en morceaux.

Séparez les jaunes des blancs d'œufs.

Ajoutez les jaunes d'œufs à la purée de poire de terre. Intégrez le yaourt et la farine tamisée avec le bicarbonate. Enfin ajoutez le sucre.

Préchauffez le four à 180°.

Montez les blancs en neige et intégrez-les délicatement les blancs dans la préparation.

Versez la pâte dans un moule beurré. Saupoudrez d'amandes effilées. Enfourez environ 30/35 mn. La lame d'un couteau doit ressortir sèche de la pâte.

Adaptée de : <https://www.kilometre-0.fr/recettes/gateau-facile-a-la-poire-de-terre-ou-yacon-aux-amandes/>