

Belle salade de betterave et épinards

Pour 2 assiettes :

- 1 betterave
- 80 g d'épinards
- 1 oignon rouge
- 1/2 orange pressée
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 3/4 de c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 c. à c. de sirop d'agave ou de miel liquide
- Sel et poivre
- 50 g de tofu lactofermenté ou de fromage de chèvre ou feta
- 6 noix
- 1 poignée de graines germées

Pelez et émincez la betterave en fines tranches à l'aide d'une mandoline (vous pouvez aussi la râper mais vous ne la blanchirez pas). Faire blanchir 5 mn dans une petite casserole d'eau frémissante non salée (facultatif). Égouttez et rincez sous l'eau froide.

Pelez et émincez finement l'oignon. Versez dans un saladier avec le jus d'orange, l'huile, le vinaigre et le sirop. Salez, poivrez et mélangez énergiquement.

Insérez les betteraves et laissez reposer au frais 10 mn.

Émiettez le tofu à la fourchette, concassez les noix, rincez et égouttez les graines germées et lavez et essorez les feuilles d'épinards.

Insérez les épinards dans le saladier et mélangez juste avant de servir. Disposer la salade sur deux assiettes, répartissez tofu, noix et graines germées dessus.

<https://www.lafeestephanie.com/2018/12/belle-salade-de-betterave-et-epinards.html>

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

Pomme de terre Edén : peu farineuse et tendre, idéale en purée, soupe, mais faisable sautée, en frites...

Les Jardins

Année 2022 - semaine 11
mardi 15 mars

Et vives les Rencontres au jardin !

Avec les **Rencontres de Mélanie et Corinne**... Vos deux représentantes des adhérent·es vous convient le **vendredi 1er avril à partir de 17h** sur le jardin, vous pourrez échanger sur vos envies pour la Porte Ouverte et les enfants apporter vos blagues autour des légumes ! *Voir article page suivante*... avec aussi une rapide présentation de la **Porte Ouverte** qui se déroulera le **samedi 11 juin (midi et après-midi)** !

Marc (encadrant) est en congé cette semaine et **Marianne** (directrice) en ce début de semaine...

Cette semaine, **du navet nouveau** vient diversifier votre panier. Dans ce légume de printemps, **tout se mange, les fanes et la racine**, à manger **cru** ou **cuit** mais en cuisson douce pour garder toutes ses vitamines !

Et si on faisait, ou on répondait à une critique en **GEAS**, les **jardinier·es** vous racontent la séance de cette semaine *page suivante*...

Cette semaine dans votre panier

 Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.5
Chou de Milan	kg	0
Epinard	kg	0.4
Mesclun	kg	0
Navet nouveau *	kg	0.25
Oignon	kg	0.5
Pomme de terre	kg	1
Prix panier		9.40 euros
		13.30 euros

* **Navets nouveaux de Jim Grasset - La Chevrolière - 44**

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.

GEAS - épisode 5

Cette semaine, Anne-Christelle (l'accompagnatrice socioprofessionnelle du jardin) a animé la 5^{ème} séance du Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi. Djémila et Sandra, vous la racontent :

"Il fallait que l'on fasse une critique sans blesser l'autre personne, une critique constructive... et c'est difficile ! C'est pas évident de ne pas blesser l'autre personne. Pour cela, on fait une enquête (par exemple, pourquoi es-tu en retard ?), puis, on pose les choses tout en essayant de ne pas blesser. La méthode, c'est : reconnaître, décider et faire une remarque. Et on a fait des simulations..."

Le GEAS portait sur une réponse à une critique. On était très divergent sur les réactions et en même temps ça permettait d'étudier les différents cas de figure de réponses à une critique..."

Navet nouveau - C'est quoi et j'en fait quoi ?

Voici le premier légume de printemps avec son petit goût plutôt subtile, sa saveur oscille entre délicate amertume et douceur sucrée. Il est très différent de son cousin d'hiver et aussi beaucoup plus digeste...

Choisissez-lui une cuisson est très courte : blanchi 5 mn dans l'eau bouillante par exemple, ou mieux à la vapeur ou sauté...

Sa tendreté permet de le manger cru, râpé ou en fines lamelles avec de l'huile d'olive, une peu de jus d'orange et de la coriandre ciselée.

Il est aussi délicieux cuit glacé entier dans un peu de beurre salé et de sucre roux avec un magret grillé ou dans une tatin de navets avec au miel et au romarin.

Et n'oubliez pas de manger ses fanes en salade, pesto, smothie, cake, sautés...

Feuilles de navets à la Portugaise

Pour deux personnes

• fanes de navets • 1 gousse d'ail écrasée • huile d'olive • Sel et poivre

Sur feu doux, faites cuire 3 mn vos fanes dans l'huile avec l'ail. Servez en accompagnement...

Adaptée de <http://art.devivre.fr/>

Rencontres de Mélanie et Corinne

Vendredi 1^{er} avril de 17h à 18h30

"Chers adhérents, Corinne et moi nous vous proposons une rencontre le 1^{er} avril sur le thème "de quoi vous avez envie pour les Portes Ouvertes ?" Nous avons quelques idées que nous aimerions vous partager et besoin de volontaires pour les réaliser !

1^{er} Avril, ça sent le poisson non ? Les enfants, venez avec vos blagues que vous trouverez autour légumes ! Elles seront lues lors de la journée Portes Ouvertes !

Au plaisir de se voir le 1^{er} avril à partir de 17H au jardin !"

Corinne et Mélanie sont toutes deux adhérentes et sont vos deux représentantes des adhérent·es au Conseil d'Administration du Jardin de Cocagne. Elle vous propose une à deux Rencontres par trimestre. Un temps d'échange bien sympathique et convivial entre adhérent·es et souvent autour de petites grignotes...

Vous pouvez aussi les joindre par mail : coridepont@gmail.com ; maniebag@yahoo.fr

Porte ouverte festive et familiale

samedi 11 juin midi et après-midi

Nous commençons à travailler l'organisation et le programme de ce moment de partage avec vous que nous apprécions particulièrement d'autant que vous êtes nombreux·x·ses à venir profiter et participer avec plaisir !

Vous pouvez vous investir dans l'organisation, comme vous le propose Corinne et Mélanie... Nous cherchons un groupe partant pour nous enchanter, nous emmusiquer !

Réservez donc votre midi (pour le pique-nique) et votre après-midi et n'hésitez pas à inviter ou en parler autour de vous !

Le programme se construit tranquillement, nous le mettrons au fur et à mesure sur le site du jardin...