

Crumble de céleri branche et poireaux (entrée)

Pour 4 personnes

- 1 pied de céleri branche
- 2 poireaux
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 carotte
- 1 gousses d'ail
- 50 g de parmesan
- 60 g de pain sec
- 5 noix
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 orange

Allumez le four à 180 °C. Th 6.

Cassez les noix, récupérez les cerneaux. Épluchez et lavez les légumes, coupez-les en petits morceaux et faites-les cuire dans un filet d'huile d'olive pendant 15 mn

Ajoutez l'ail épluché et haché en fin de cuisson ainsi que la carotte lavée et râpée, sel et poivre. Mélangez et remplissez un plat à gratin.

Lavez et râpez le zeste d'orange.

Coupez le pain et le parmesan en morceaux et déposez-les dans un mixeur avec les noix, sel, poivre, ajoutez l'huile d'olive et mixez pour obtenir une pâte à crumble.

Recouvrez les légumes et parsemez dessus un peu de zeste d'orange râpée. Faites cuire 15 mn pour réchauffer et dorer le crumble.

Adaptée de <https://www.notrefamille.com/recettes/entrees/crumble-de-celeri-branche-et-poireaux-38564>

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 : contact@jardindecocagnenantais.fr

contact@jardindecocagnenantais.fr
C'est notre nouvelle adresse mail pour échanger avec vous. **Enregistrez-la dans votre boîte** pour s'assurer que nos mails ne passent pas en spams...

Année 2022 - semaine 40
mardi 4 octobre

Entre été et automne!

Nous voyons arriver les légumes d'automne dans les paniers. Ils vont nous permettre de cuisiner des plats réchauffants !

Le salon Zen et Bio, c'est ce week-end à la Beaujoire. Surveillez votre boîte mail, nous vous enverrons un lien pour avoir des entrées gratuites. Nous y serons samedi et dimanche sur le stand des **Paniers Bio Solidaires**.

Nous souhaitons la **bienvenue à Pascal** qui commence cette semaine et rejoint l'équipe de jardinier·es !

MSA : nouvelle séance sur la **nutrition**. Les **jardinier·e·s vous racontent p. svte...**

Visite porte ouverte de vendredi dernier : retour *page suivante...*

Merci à Cathy et Philippe (adhérent·es) **d'avoir interpellé** Nantes Métropole et de Mairie de Carquefou **sur la dangerosité pour les vélos** de la chaussée qui n'a pas été reprise suite à l'installation de la fibre. **Les travaux de finitions vont être réalisés très rapidement !**

Cette semaine dans votre panier

 	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Ail	kg	0	0,2
Aubergine	kg	0	0,5
Céleri branche	kg	0,3	0,5
Chou kale	botte	1	0
Poireau	kg	0,7	1
Poivron	kg	0	0,4
Potimarron	kg	1,2	0
Tomate	kg	0	1
Prix panier		9,40 euros	13,60 euros

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

Visite porte ouverte de vendredi dernier

Sous le beau temps, Alex et Marc ont animé chacun une visite pour des adhérent·es (certains dont c'était le premier panier et d'autres plus ancien·es) et des personnes extérieures qui étaient très intéressées. Ils ont fait un tour du champ et des tunnels, expliqué le fonctionnement du jardin, des paniers et l'organisation du travail et présenté les enjeux de l'insertion... Et ils ont répondu à des questions techniques. Les personnes ont goûté et apprécié le goût des carottes et du radis noir ! Une personne suggérait que l'on fasse l'héliciculture ! nous avons échangé sur la compatibilité entre les légumes et les escargots ;) ! "C'est une des rares occasions que nous avons de parler de notre travail et de le valoriser ! : dit Alex. Il y avait aussi de l'animation côté marché avec la dégustation et relance de vente de tisane, la Rencontre de Mélanie et Corinne et l'accueil de nouvelles·eaux adhérent·es...

Polenta au potimarron rôti et au chou kale

Pour 2 à 3 personnes

• 1/2 potimarron • Huile d'olive • 3 tiges de chou kale • 2 petites échalotes • 500 ml de bouillon de légumes • 150 g de polenta • 200 ml de crème • Sel • Poivre • 2 c. à s. de mélange de graines

Ôtez les pépins et coupez le demi potimarron en quartiers. Déposez-les sur une plaque de cuisson. Arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez et laissez cuire 40 mn à 180°C. Ôtez la peau et coupez en morceaux. Réservez au chaud.

Pelez et émincez finement les échalotes. Rincez les feuilles de chou et déchirez-les en petits morceaux. Faites revenir une peu d'huile d'olive dans une poêle et mettez à revenir les échalotes émincées pendant 3 mn. Ajoutez les feuilles et laissez cuire 10 mn en remuant régulièrement.

Mettez le bouillon dans une casserole avec la polenta. Faites chauffer en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe. Hors du feu, ajoutez la crème. Réchauffez légèrement.

Servez la polenta dans des assiettes creuses avec les dés de potimarron, le chou frisé et éventuellement quelques graines de courges grillées que vous trouverez dans le commerce.

Adaptée de <https://www.monquotidienautrement.com/>

MSA et Nutrition

Après la marche nordique, cette semaine, la MSA est venue parler nutrition avec les jardinier·es. Berhane, Delphine, Djémila, Donovan, Gheorgita, Jérôme, Léo, Mayana et Thierry vous racontent :

"On a parlé budget et équilibre alimentaire, de légumes de saison..."

On a parlé de la nourriture, des catégories, de ce qui était bon à manger, ce qui était gras... C'était des choses simples. Mais, j'ai révisé ce que j'avais oublié !

On a parlé de l'alimentation, j'ai demandé comment manger sans viande et sans poisson et compenser avec des légumes.

On a parlé des matières grasses, des féculents, de ce que les légumes apportent au corps, pourquoi on mange. Et on a vu ce qu'on va faire dans les autres séances.

J'ai raconté comment je cuisine les plats de mon pays, la Roumanie, que j'aime bien préparer. On va cuisiner ensemble !

C'était très intéressant. Elle va nous apprendre à bien lire les emballages, la traçabilité, la fabrication, la provenance... Et surtout, elle va nous apprendre à bien faire la cuisine. C'est très instructif !

Elle rentrait trop dans les détails ! ça parlait de nutrition, de féculents et de matières grasses...

Elle a fait un remix de la séance de l'année dernière. Elle nous a fait un rappel et elle n'est pas encore entrée dans le vif du sujet. Elle a réparti nos demandes pour 3 à 4 séances futures.

L'atelier, c'est manger les légumes, qu'est-ce que ça fait et comment les cuisiner !"

Le chou kale - J'en fait quoi ?

Comme la plupart des choux, le kale se mange **cru** en salade. Il suffit d'ôter la tige du milieu et de le couper en lanières et laissez-le mariner dans une vinaigrette pendant 20 mn. Il s'accompagne de céréales (petit épeautre, quinoa, boulgour...), des légumineuses (lentilles...), d'autres légumes (carotte, concombre, radis, betterave...), des graines (tournesol, sésame...), de fruits (pommes)... Pensez aussi aux smoothies et pesto ! **Cuit** : en soupe, omelette, quiche, pizza, sauté (en lanières), en accompagnement de riz ou de pâtes par exemple...