

Les brèves du Jardin

N°786

La recette du jour 



Année 2022 - semaine 44
lundi 31 octobre



Faites de la courge !

Nous vous rappelons notre **concours de courges**, il vous reste **jusqu'au 2 novembre pour poster votre création** de courges décorées ou de recette (avec photo) sur le Facebook du jardin... **et pour voter** avec un « like » !

Semaine gruyère avec des vacances pour certain·e·s !

Fin de contrat de Djémila (jardinière) qui poursuit son parcours dans le maraîchage.

Les températures sont toujours incroyablement élevées, ce qui nous pose des **défis au niveau des cultures** sur les légumes actuels (ex : choux-fleurs tâchés, salades et mâches qui poussent trop vite) et dans les cultures d'hiver...

Cette semaine dans votre panier

 	Petit panier (quantité en unité)	Grand panier (quantité en unité)	Unité
Chou kale	0	1	botte
Courge délicata	0,7	1	kg
Épinard	0,4	0	kg
Fenouil	0	1	pièce
Mesclun	0	0,35	kg
Patate douce	0,5	0	kg
Pomme de terre	0,8	1,2	kg
Prix panier	9,40 €uros	13,60 €uros	

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

Courge délicata rôtie au balsamique, kale, grenade & sauce tahini

Pour 2 belles assiettes

- une courge délicata • 1 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à s. de vinaigre balsamique • sel de mer et poivre du moulin • 1/2 botte de chou kale
- 1/2 tasse de feta • 1/4 de tasse de noix de pécan (facultatif)
- 1/4 de tasse de tahini • 3 c. à s. d'eau • 2 c. à s. de jus de citron
- 1 gousse d'ail râpée • sel de mer et poivre

Préchauffez le four à 200 °C.

Coupez la courge en deux sur la longueur. Retirez les graines et coupez chaque moitié en tranches. Déposez les tranches de courges sur une plaque et arrosez d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Salez et poivrez. Enfourez 25 mn.

Pendant ce temps, tranchez finement le chou kale et déposez-le dans un grand saladier.

Préparez la sauce tahini en mélangeant tous les ingrédients ensemble dans un bol, salez et poivrez et ajustez l'assaisonnement.

Mélangez la sauce au kale en massant le chou pour l'attendrir. Réservez. Vous pouvez préparer à l'avance et laissez mariner pour que le chou s'attendrisse (au lieu de le masser).

Hachez grossièrement les noix de pécan.

Une fois la cuisson de la courge terminée, laissez refroidir quelques minutes. Puis ajoutez-les avec les noix de pécan au chou kale et mélangez. Servez dans chaque assiette, émiettez la feta.

Pour un repas complète, ajoutez-y du quinoa ou du boulgour...

Adaptée de <http://emiliemurmure.com/>

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