

Navets violets farcis aux épinards

Pour 4 bons mangeurs

- 4 navets ronds de taille à peu près identique
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 500 g de feuilles d'épinards
- 65 g de crème fraîche
- 25 g de parmesan râpé
- 400 g de sauce tomate
- 75 g de comté râpé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- sel & poivre du moulin
- noix de muscade

Préchauffage du four à 180°C

Épluchez les navets et faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient mi-cuits.

Égouttes les navets et laissez-les refroidir.

Pendant ce temps, épluchez et émincez finement l'oignon et l'ail.

Faites blondir l'oignon dans l'huile. Ajoutez les feuilles d'épinards et l'ail. Remuez sur feu vif jusqu'à ce que les épinards soient tombés. Puis incorporez la crème et le parmesan. Salez, poivrez et une grosse pincée de muscade.

Remuez et laissez épaissir.

Coupez les navets en deux. Creusez chaque moitié et garnissez d'une grosse cuillerée d'épinards.

Hachez finement les morceaux de navets retirés et mélangez-les aux épinards restants. Et étalez le mélange dans le fond du plat à gratin et déposez-y les navets farcis.

Couvrez avec le coulis de tomate et le comté râpé.

Enfournez pour 40 mn jusqu'à ce que les légumes soient tendres et le dessus bien doré.

Adaptée de <https://croquantfondantgourmand.com/navets-violets-farcis-aux-epinards/>

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

Année 2022 - semaine 45
mardi 8 novembre

Jeudi : paniers, marché, rencontre...

Semaine particulière avec ce long week-end du 11 novembre : **le marché et la distribution des paniers du vendredi seront le jeudi 10 novembre de 14h30 à 18h30.**

Ce jeudi sera aussi le temps de la **Rencontre de Corinne et Mélanie** sur le thème d'Halloween. Elles vous attendent de **16h30 à 18h30**, voir encadré page suivante !

Les séances autour de la **santé avec la MSA** continuent avec cette semaine une **séance sur le sommeil**, les jardinier·e·s vous la racontent p. suivante...

Nous vous présentons nos excuses, **nous ne sommes plus réactifs sur les mails et le site internet n'est pas à jour** suite à un problème de connexion depuis plus d'un mois (inexistante ou à très faible débit suivant les jours et les moments). Orange devrait **réparer cela dans les jours à venir** en changeant le câble qui nous relie au boîtier !

Marc et Alex (encadrants) vous font un **point récoltes** page suivante...

Cette semaine dans votre panier

 	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)	Unité
Carotte	1	1	kg
Épinard	0,5	0,6	kg
Mesclun	0	0,4	kg
Navet violet	0,4	0,4	kg
Oignon rouge	0,4	0,4	kg
Poivron	0	0,3	kg
Salade : laitue	1	0	pièce
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.

Point récoltes!

Nous récoltons actuellement les légumes racines : carottes, navets, radis noir. Ils sont de bonnes qualités avec un beau calibre. Nous avons de très beaux radis noirs cette année, ce qui n'était pas le cas l'année dernière.

Maintenant, nous les récoltons en urgence. En particulier, les radis noirs vont monter en fleur car il fait quand même bien chaud pour la saison.

Nous vous annonçons aussi l'arrivée des choux dans le panier, avec la semaine prochaine, le chou rouge!

Et si l'on parlait sommeil...

C'était le sujet de la séance animée par la MSA au jardin. Donovan, Erwan, Nina, Patrice, Peter et Thierry vous racontent ce qu'ils en ont retenu :

"On a parlé du sommeil, c'était bien. Elle nous a expliqué les cycles du sommeil et tout ça..."

C'était sympa, on a parlé des cycles, des rêves, la nourriture, les rituels avant de dormir (tisane, lecture...), l'orientation du lit, ce qu'il ne faut pas faire avant de dormir et les addictions à l'alcool..."

C'était intéressant, on a posé plein de questions et on a eu des trucs à savoir : ce qu'il faut faire et ne pas faire !

Elle nous a expliqué les 4 cycles du sommeil, de l'endormissement au sommeil profond pendant lequel tu rêves. On a parlé des effets de la drogue. La pleine lune joue vraiment un effet sur les femmes : il y a des études. Par exemple, il y a plus d'accouchements les nuits de pleine lune. Elle m'a expliqué que les réveils nocturnes, avec difficulté de se rendormir, étaient liés au fait qu'il faut attendre le train du sommeil. Quand on a loupé le train à l'endormissement, il faut se recalculer. Elle a dit qu'il faut que les ordinateurs et téléphones soient éteints et que le mieux est le réveil naturel avec la lumière du jour (en laissant les rideaux un peu ouverts)...

Ça c'est bien passé, c'est très ludique et instructif. On a appris pas mal de choses intéressantes comme le cycle d'endormissement, la phase de sommeil profond, puis le sommeil paradoxal, ce cycle se renouvelle 2 à 3 fois par nuit. Et ne pas prendre de boisson excitante, comme le thé et le café. On en est sorti avec la tête bien pleine.

Rencontre de Mélanie et Corinne

Jeudi 10 novembre de 16h30 à 18h30

Nous vous accueillerons avec une tisane chaude pour cette rencontre sur le thème d'Halloween (avec si peu de retard ! 😊😊).

Préparez-nous vos meilleures recettes de courge !!!

Et venez nous rencontrer... C'est bon de vous voir !



Corinne



Lasagne d'épinards avec des galettes

Pour un grand plat :

- 5 à 6 galettes de blé noir
- 600 g d'épinards
- 800 g de saumon frais
- 300 g de chèvre
- ½ jus de citron
- aneth et gingembre
- 60 cl de lait
- 60 g de beurre
- 60 g de maïzena
- Sel, poivre

Mettez le saumon en petits morceaux à mariner avec le citron, l'aneth et le gingembre.

Préparez une béchamel avec le beurre, le lait et la maïzena (dans une casserole, délayez la maïzena dans un peu de lait, puis rajouter tout le lait, le beurre et chauffez en mélangeant jusqu'à épaississement).

Montez vos lasagnes en couches en commençant par la béchamel et en finissant par une couche de chèvre.

Passez 30 mn au four à 180 °C.

Recette maison

Recette
supplémentaire

Moi, avec l'hyperactivité, j'ai du mal à dormir car j'ai trop d'énergie. Même là, comme j'ai du mal à canaliser mon énergie, j'ai eu du mal à me concentrer. C'était quand même intéressant. Et ce qui est important, c'est la récupération...

Je n'ai rien appris, je savais déjà tout et je n'ai pas eu de réponse à mes questions !"