La recette du jour 🖔



Recette

du monde

Salade de navets à la marocaine

Pour 6 personnes

- 400 g de navets
- 2 oignons émincés
- 8 cl d'huile
- 1 bouquet de persil et de coriandre
- Jus d'1/2 citron
- 1/2 c. à c. de poivre
- 1/2 c. à c. de gingembre
- 1/2 c. à c. de sel
- 1 pincée de pistils de safran
- 30 cl d'eau ou de bouillon

Pelez, lavez et coupez les navets en rondelles

Dans une casserole, faites revenir les oignons dans l'huile pendant 5 mn. Mouillez avec le bouillon, ajoutez le bouquet de coriandre et de persil, les rondelles de navet et les épices. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 20 mn.

Ajoutez le jus de citron et laissez réduire la sauce. Retirez le bouquet d'herbes.

Servez bien chaud

Adaptée de https://www.la-cuisine-marocaine.com/recettes/entrees-chaudes-348.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 terre Eden:

peu farineuse et

tendre, idéale en

purée, soupe,

mais faisable

sautée, en frites..

Pomme de

Les brèves Jardin
Année 2023 - semaine 1

nnée 2023 - semaine 1 mardi 3 janvier

Toute l'équipe du Jardin de Cocagne Nantais vous présente ses meilleurs vœux pour 2023 et vous souhaite une bonne année dans la diversité des langues parlées par les salariés du Jardin.

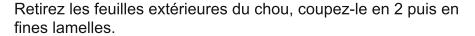


Nous mettrons toute notre énergie et notre cœur pour vous apporter des légumes et des plantes aromatiques pleins de saveurs, d'énergie et de vitamines à cuisiner à toutes les sauces pour vos repas du quotidien, en famille ou entre amis. Puissent-ils vous apporter plaisir et santé, confort et réconfort!

Chou blanc au curry

Ingredients

- 1 chou blanc pas trop gros
- 3 c. à s. d'huile
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de curry
- 1/2 c. à s. de gingembre
- 1 pincée de cumin
- Sel, poivre
- 1 poignée de raisins secs (20 g environ)
- 200 ml d'eau avec un cube de légumes bio
- 2 c. à s. de coriandre.



Dans une grande marmite, blanchir le chou en le plongeant dans une grande quantité d'eau bouillante pendant 5mn puis égouttez.

Épluchez l'oignon et l'ail.

Faites chauffer l'huile dans un wok et faites revenir l'oignon coupé en lamelles.

Ajoutez le chou, l'ail haché et les épices en poudre à son goût (curry, gingembre, cumin, sel poivre) et les raisins secs.

Ajoutez 150 ml d'eau avec 1/2 cube de bouillon de légume et mélangez.

Portez à ébullition puis couvrez et laissez mijoter 15 mn : le chou doit être cuit mais encore croquant

Parsemez de coriandre hachée et servir.

Variante : en remplaçant l'huile par du beurre de coco et l'eau par du lait de coco.

adaptée de https://lacuisinedannie.20minutes.fr/recette-chou-blanc-au-curry-1544.html









Quelques vœux des Jardinier·e et salarié·e·s permanent·e·s



Bonne année ! Venez nombreux prendre des légumes !"

"Meilleurs voeux et bonne santé."

"Déjà, on va vous souhaiter une bonne santé, plein de joie et du bonheur! Et je vous informe que cette année, j'ai décidé d'être plus aimable!".

"Je vous souhaite tout le bonheur! Restez-nous fidèles!"

"Plein de simplicité : profitez du moment présent et je vous souhaite surtout la santé."

"Nos légumes vous souhaitent la bonne année!."

Nous sommes là pour votre bonne alimentation et bonne santé."

"Bonne année, bonne santé... Achetez nos légumes!"

"Cultivons les légumes et la diversité!"

"On est content quand on est au travail, on est tous ensemble. L'équipe est gentille et sympa."

Cette semaine dans votre panier

1P ****	Petit panier	Grand panier	Unité
AGRICULTURE BIOLOGIQUE	(qt en unité)	(qt en unité)	
Blette	0	0,5	kg
Chou lisse	1	1,5	kg
Echalote	0,1	0,25	kg
Navet	0,4	0,5	kg
Oignon	0,4	0,4	kg
Pomme de terre	1	1,25	kg
Prix panier	9,90 euros	14 euros	

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