La recette du jour

Soupe au chou et aux haricots blancs

Pour 4 personnes
• 150 g de haricots blancs • 3 oignons • 1 chou pomme • 3 grosses carottes • facultatif, de la saucisse • 2 tranches de poitrine fumée • sel et poivre

Faites tremper les haricots blancs dans une grande casserole d'eau pendant une journée. Le lendemain, égouttez-les, rincez-les. Remettez-les dans une cocotte avec beaucoup d'eau (trois à quatre fois leur volume), un oignon épluché et coupé en lamelles et laissez-les cuire 1h /1h30 en fonction de la variété. Salez en fin de cuisson.

Lavez le chou et coupez-le en lanières. Portez à ébullition de l'eau légèrement salée dans une grande cocotte. Plongez les morceaux de chou 5 mn pour qu'ils soient plus digestes. Égouttez-les.

Pendant ce temps, épluchez les carottes et coupez-les en fines rondelles. Épluchez le reste des oignons, coupez-les en lamelles et mettez-les à fondre dans une cocotte avec un peu d'huile.

Coupez la poitrine en dés après avoir enlevé la couenne. Ajoutez-la dans la cocotte et poursuivez 5 mn la cuisson. Quand la poitrine et l'oignon sont cuits, ajoutez le chou puis les carottes et poursuivez la cuisson 30 mns à couvert.

Vous ajoutez des saucisses si vous aimez. Piquez-les et faites les cuire soit dans la cocotte, soit dans une casserole à part pour avoir un plat moins gras.

Au dernier moment, ajoutez les haricots blancs. Mélangez, poursuive 5 à 10 mn la cuisson. Servez chaud.

Adaptée de https://www.kilometre-0.fr/recettes/soupe-au-chou-et-aux-haricots-blancs/

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

Les brèves du Jardin

N°799

Année 2023 - semaine 6
mardi 7 février 2023

C'est l'hiver

Et le panier le reflète, avec actuellement des légumes comme : betterave, carotte, choux divers dont le kale, échalote, haricot sec, mesclun, navet, poireau, pomme de terre et poireau. Comme chaque année, sur cette période nous tournerons sur ces légumes, ce qui peut donner une impression de monotonie. En avril, **nous verrons arriver les légumes primeurs** dans les paniers. Au besoin, pour compléter ou pour varier les légumes du panier, nous irons chercher des produits chez des producteurs bio locaux. Ils seront indiqués d'un astérisque dans le tableau et leur provenance sera ajouté en dessous de celui-ci.

Pages suivantes : Muriel et les jardinie·e·s vous parlent de c**es légumes d'hiver, de leur intérêt et vous donnent leurs astuces**.

Ce lundi, nous avons libéré les jardinier·e·s pour que l'**équipe permanente puisse travailler en séminaire toute la journée sur l'organisation de travail et l'accompagnement des salarié·e·s.**

Rappel : **pas de paniers les mardi 21 et vendredi 24 février** (la deuxième semaine des vacances scolaires). De même, il n'y aura pas de marché, de pain et d'œufs.

Cette semaine dans votre panier

	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)	Unité
Blette	0	0,4	kg
Carotte	0,7	1	kg
Chou de Milan	1,1	1,7	kg
Haricot sec blanc	0,3	0,5	kg
Poireau	0,6	0,8	kg
Prix panier	9,90 euros	14,30 euros	

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

Bouger et manger des légumes !

Manger des légumes est une injonction qui ravira certains mais qui peut être déplaisante quand elle se heurte à nos propres goûts, à une méconnaissance de la façon de les cuisinier et, par conséquent, être en dehors du plaisir !

Or la cuisine bonne pour la santé et riche en légumes passe aussi par le satisfaction du palais et elle peut être facile au quotidien.

Les légumes que nous produisons au Jardin présentent le triple intérêt d'être riches en nutriments, d'avoir du goût (car nous travaillons en agriculture biologique et de manière artisanale : pour obtenir cette qualité, nous nourrissons la terre et nous prenons le temps d'amener chaque légume à maturité) et d'être ultra-frais (les légumes sont le plus souvent récoltés le matin même de la confection des paniers).

Les nutriments contenus dans les légumes de saison répondent à nos besoins physiques. Par exemple, le radis noir est un dépuratif du foie. Les choux , même cuits, contiennent plus de vitamine C qu'un citron ou qu'une orange. Les légumes crucifères (choux, radis, les salades mizuna et roquettes, navets, rutabaga...) sont très riches en calcium qui s'assimile très bien.

Pour le goût, il évolue dans le temps. J'en ai fait l'expérience ainsi que les jardinier·e·s, et beaucoup d'entre vous l'ont aussi découvert. En premier lieu, les légumes du Jardin ont un vrai goût ! J'ai l'habitude de dire que, lorsque l'on n'aime pas un légume, il faut se détacher de toutes les préparations déjà goûtées, sortir des sentiers battus et innover avec ce légume. Tenter le cru, le cuit, le salé, le sucré (et, oui, les légumes peuvent souvent se manger en préparations sucrées). Le type de coupe induit aussi un goût différent. Tenter d'abord l'expérience sur une carotte : râpée finement ou grossièrement, coupée en bâtonnets ou en rondelles ou encore émincée, que ce soit crue ou cuite. Elle présentera des saveurs que vous apprécierez plus ou moins. Vous pouvez ensuite poursuivre avec un légume que vous n'aimez pas. Jouer sur les cuissons modifie aussi son goût et peut le rendre plus agréable : vapeur, sauté ou rôti au four, par exemple. Une autre piste est de diminuer le goût fort du légumes mal-aimé en l'éminçant, de l'ajouter à une céréale ou des pommes de terre et/ou de l'accommoder avec une saveur que vous aimez beaucoup (une épice, un autre légume ou ingrédient).

Vous rencontrez des soucis avec un ou plusieurs légumes ou vous avez apprivoisé un légume que vous n'aimiez pas : n'hésitez pas à partager vos expériences, vos préparations, vos idées ou vos astuces que nous relaierons dans les Brèves ou sur le Facebook du Jardin.

Les jardinier·e·s parlent des légumes d'hiver

Antoine, Delphine, Gheorghita, Hamid, Lana, Léo, Lunica, Pascal, Patrice, Peter et Thierry vous racontent les légumes d'hiver qu'ils aiment et comment ils les mangent :

"J'aime tous les légumes, d'hiver, d'été, de printemps. Il faut composer avec la saison. Je les mange sautés, je les fais revenir ou en soupe pour les manger chaud."

"Je n'ai pas de quoi cuisiner chez moi. Juste un micro-onde et des plaques. Les légumes, c'est sympa, il faut juste pouvoir les cuisiner."

"Déjà le poireau, c'est top. La dernière fois, j'ai fait une omelette avec un émincé de poireau et des lardons. avec ma plaque, un fait-tout et une popote (faitout avec panier vapeur), je fais tout."

"J'aime les choux, pommes de terre, carottes, etc. C'est ma mère qui les cuisine en soupe, en accompagnement de viande. Un morceau de lard avec du chou, c'est bon. J'ai même testé et aimé avec du tofu fumé."

"Je les mange tous, les topinambours, tous, sauf les endives. Je mange beaucoup de légumes crus. Ou je les mange en plat traditionnel : pot-au-feu, potée, navarin, Kig-Ha-Farz...

"J'aime les légumes d'hiver que je mange en soupe avec du bulgur : les carottes, courgettes, les oignons, l'ail, le chou-fleur et les fèves. J'achète tous ces légumes en hiver."

"Moi, j'aime tous les légumes d'hiver. Je les fais en soupe avec de la crème fraîche. Une bonne soupe à l'ancienne."

"J'aime le chou, les carottes, les pommes de terre, l'oignon, le poireau et les épinards, tout ça. Les épinards, je les fait en salade avec les spaghettis et les poireaux crus en salade. Et je fais des soupes."

"Moi, je ne mange pas trop de légumes d'hiver, à part les oignons, carottes et les poireaux en quiche."

"Je mange les légumes d'hiver en salade, soupe et patate, je les prépare comme je sais le faire."

"Hier, on a fait la courge spaghetti, on s'est régalé et j'ai beaucoup aimé la butternut au four avec du chèvre au dernier moment."

L'hiver, c'est bon une petite soupe de carotte, pomme de terre, potiron, poireau avec un peu de céleri."