



Boulettes panais-noisettes

Pour 15 bouchées

- 300 g hachis bœuf et porc • 1 panais • 2 œufs • 1 c. à s. beurre
- 10 noisettes • 200 g panko (chapelure japonaise) • 2 c. à s. farine
- sel et poivre

Hachez finement les noisettes. • Pelez le panais et râpez-le finement. • Séparez le jaune du blanc d'1 œuf. Battez le blanc avec le second œuf. • Mélangez le hachis avec le panais, le jaune d'œuf et les noisettes. Salez et poivrez. • Façonnez 15 petites boulettes de hachis. Passez-les dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans le panko. Réservez les boulettes 30 mn au réfrigérateur. • Faites cuire les boulettes ± 10 mn dans une poêle avec le beurre ou 2 à 3 mn dans une friteuse à 160 °C.

Adaptée de <https://www.colruyt.be/fr/en-cuisine/recette/boulettes-panais-noisettes>

Rillettes betterave - radis noir

Recette
supplémentaire

Pour 4 personnes :

- 2 betteraves crues • 2 petits radis noirs • 1 boîte de thon (au naturel)
- 1 pot de fromage frais (chèvre, brebis, St Moret, carré Frais ou autre) • sel et poivre

Épluchez les betteraves et les radis noir. Coupez-les en dés, puis passez-les au hachoir à légumes ou râpez-les.

Mettez cette préparation dans un saladier. Parsemez des miettes de thon. Ajoutez le fromage frais, salez, poivrez et mélangez.

Servir sur des toasts ou dans des verrines.

Faisable avec juste le radis noir en ajoutant de la ciboulette émincée et un trait de vinaigre balsamique.

<http://amaptremousine.free.fr/spip.php?article3>

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

Pomme de terre
Eden : peu
farineuse et tendre,
idéale en purée,
soupe, mais faisable
sautée, en frites...

Les brèves
du Jardin N°800

Année 2023 - semaine 7
mardi 14 février

Pucerons et betterave : je t'aime ... moi non plus

Page suivante, nous vous présentons **nos méthodes de production de la betterave** sans néonicotinoïdes, comme de bien entendu !

Pas de paniers la semaine prochaine. Bien que le Jardin soit ouvert et continue de fonctionner, **nous ne faisons pas de panier et de marché la semaine prochaine** : mardi 21 et vendredi 24 février. Il s'agit de la semaine sans panier de ce trimestre.

La Maison des Familles de la ville de Thouaré est venue avec 2 groupes **visiter le Jardin** vendredi après-midi. Tous les deux sont accompagnés par Fanny (coordinatrice de projet), l'un dans une démarche d'alimentation positive et l'autre dans la préparation d'un livre de recettes.

Cette semaine, **nous accueillons en stage Lorenzo de l'association de Carquefou La Vie au Grand Air**. Il reviendra une semaine par mois pour se découvrir et être en lien dans une équipe.

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0,5	0,5
Blette	kg	0,3	0
Echalote	kg	0,1	0,25
Mâche	kg	0	0,15
Oignon	kg	0,5	0,8
Panais	kg	0	0,3
Pomme de terre Eden	kg	1,1	1,5
Radis noir	kg	0,4	0,5
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.

Qu'est-ce que les néonicotinoïdes ?

La suspension de la dérogation octroyée aux betteraviers français portant sur l'utilisation d'une famille d'insecticides appelés néonicotinoïde fait la une de l'actualité. Cet insecticide est utilisé pour lutter contre le puceron de la betterave, qui peut être vecteur du virus de la jaunisse. Ce virus peut avoir un impact sur le rendement de la culture de l'ordre de 20 à 30%.

Les néonicotinoïdes ont été interdits en France en 2016, de fait de leur impact bien documenté sur les pollinisateurs (en particulier les abeilles) et sur l'environnement en général (pollution de l'eau et des sols). Contrairement aux autres insecticides dits « classiques » utilisés en pulvérisation, ces insecticides sont utilisés à grande échelle depuis le milieu des années 90 en enrobage de semences pour divers types de cultures (blé, orge, colza, betterave...). Cet insecticide est qualifié d'insecticide « systémique ». En enrobant la semence, le produit rentre dans le système vasculaire de la plante et se retrouve dans le pollen, le nectar et les feuilles : il protège les plantes pendant les premières semaines de croissance. Cela affecte l'ensemble de l'écosystème puisque d'autres insectes mais aussi batraciens sont contaminés, notamment via des résidus se retrouvant dans le sol (80% des substances se retrouvent dans les sols). Privés de nourriture, les oiseaux sont fortement impactés et ces insecticides seraient une des causes principales de leur disparition ces trente dernières années en Europe.

Et, au Jardin de Cocagne Nantais, comment fait-on avec les betteraves ?

De prime abord, il convient de noter que les insecticides de synthèse sont strictement interdits en Agriculture Biologique (AB). En AB, on ne cherche pas à éradiquer mais à contrôler les populations de pucerons. Il faut bien se rappeler que le puceron nourrit aussi une foule d'autres insectes (coccinelles...), qui nourrissent à leur tour les oiseaux, etc. La prévention, qui comprend une approche intégrée dans l'espace et dans le temps, reste donc le maître mot en AB.

Au Jardin de Cocagne Nantais, plusieurs leviers sont utilisés. En premier lieu, la rotation des cultures est appliquée avec soin. Cela veut dire que les betteraves ne reviennent pas au même endroit avant 6 ans en plein champ ou en serre. C'est la base du cahier des charges de l'AB. Cela évite que les pucerons, qui sont restés en hivernage après avoir « exploité » la culture de betterave, ne se relocalisent sur cette culture. Cela retarde leur arrivée donnant le temps aux cultures de grandir et d'être plus robustes en cas d'attaque. On s'arrange également pour ne pas mettre de betterave dans le voisinage de haricots verts, de pois ou de fèves (famille des fabacées). En effet, le puceron de la betterave est avant tout un puceron qui s'attaque aux plantes de la famille des fabacées. Il porte d'ailleurs son nom : *Aphis fabae*!

L'autre levier majeur est de maîtriser la fertilisation azotée des cultures. On ajuste la fourniture en azote au plus près des besoins des cultures. Un surplus d'azote sur les cultures les rend plus attractives car plus riches en acides aminés (briques de construction des protéines), nourriture des pucerons se trouvant dans la sève. L'utilisation d'engrais de synthèse azoté en agriculture conventionnelle (interdit en bio) favorise donc largement l'apparition de foyers importants de pucerons.

Troisièmement, le Jardin de Cocagne Nantais aménage le paysage pour favoriser les insectes auxiliaires telles que les coccinelles, les syrphes... Par exemple, les bords de serre sont aménagés avec des fleurs bien spécifiques (coriandre, souci...) pour fournir nectar et pollens aux insectes auxiliaires. D'autres plantes, comme l'avoine, hébergent des espèces de pucerons inoffensifs pour la betterave et attirent les insectes auxiliaires. On fournit le gîte et le couvert. Au plein champ et entre les serres, on va laisser des bandes fleuries naturelles pour favoriser une biodiversité. On ne tond qu'en septembre et seulement autour des parcelles.

En somme, au Jardin de Cocagne Nantais, le puceron de la betterave n'est pas véritablement un problème. Évidemment, il reste des pistes à explorer pour la culture de betteraves à grande échelle mais des moyens de luttés et de prévention existent déjà. Plus globalement, les solutions techniques ne suffiront pas à elles-seules. Des solutions économiques et politiques doivent les accompagner (revoir les schémas de monoculture sur des parcelles de plusieurs 100aines d'hectares, augmenter les prix aux producteurs, promouvoir les systèmes d'assurance-récolte, développer l'accompagnement technique, recherche, réduire l'utilisation de sucre dans les plats transformés ...) car aucune révolution agricole dans l'histoire ne repose seulement sur des solutions techniques mais bien sur des solutions globales alliant les aspects économiques, sociaux, politiques et environnementaux dans une démarche de développement durable.

Le panais – J'en fais quoi ?

Le panais, est une racine de la famille des apiacées, tout comme la carotte. D'une couleur blanc ivoire, il présente un goût fort, légèrement sucré, noix de coco et parfois âcre. Déjà cultivé au Moyen Âge, il figure parmi la centaine de plantes cultivées dans les monastères.

Ce tubercule est plus riche en vitamines et minéraux que sa cousine la carotte ; et il est particulièrement riche en potassium avec 600 mg aux 100 g. Le panais est aussi une bonne source de fibres alimentaires.

Le panais se mange cru : en bâtonnets, râpé seul ou avec d'autres crudités, en rémoulade (avec de la mayonnaise)...

Le panais se mange cuit : nature (10 mn à l'eau ou à la vapeur ou sauté dans du beurre ou de l'huile), en soupes, couscous, pot-au-feu, tarte (à la place de carottes), purée, gratiné ou rôti au four, râpé en galettes, en frites ou en chips (testez avec du parmesan). Il supporte tout type de cuisson et accommode n'importe quelle viande ou poisson. Il aime les mélanges épicés et les accords sucrés salés, ainsi il s'associe avantageusement à la poire, le sirop d'érable, la crème, le fromage, la moutarde, la pomme de terre, le poireau etc. Il se prépare aussi en version sucrée (crème, cake, confiture, par exemple).

Le cœur des gros panais est plus fibreux et moins goûté, vous pouvez en faire un masque pour peau desséchée en l'écrasant avec un tout petit peu d'huile d'olive après l'avoir cuit à la vapeur 10 à 12 mn.