

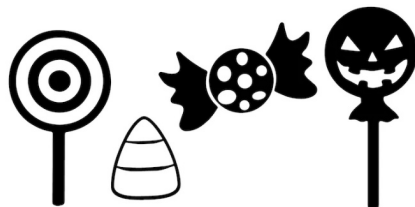
La recette du jour



Bonbons de patates douces

Pour 4 personnes

- 200 g de patates douces, jaune
- 200 g de patates douces, orange
- 200 g de taro
- 360 g de farine de tapioca
- 60 g de sucre
- vergeoise



Épluchez les patates et le taro et gardez environ 200 g de chaque.

Râpez-les et faites-les cuire à la vapeur pendant 20 mn.

Après la cuisson, ajoutez environ 120 g de poudre de tapioca à chaque portion de patate. Spécialement pour le taro qui est très peu sucré, on rajoute 60 g de sucre.

Maintenant, vous avez les 3 pâtes en boule. Prenez-en une et ajoutez un peu de poudre de tapioca pour éviter que la pâte ne colle à la planche. Formez des boudins et découpez-les en petits morceaux. Saupoudrez pour éviter qu'ils ne se collent entre eux. Faites de même avec les autres boules de pâte.

Dans de l'eau bouillante, mettez les bonbons que vous avez fait. Remuez un peu, et quand l'eau bout ajoutez un verre d'eau froide pour une cuisson homogène. C'est prêt quand l'eau bout à nouveau.

Égouttez, ajoutez de la vergeoise quand c'est encore bien chaud et dégustez !

Adaptée de www.yoosai.la/fr/recipe-225-sweet-potato-candies



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

Semaine sans pain
en raison de congés
de la boulangère
(déjà pris en compte
dans la facturation).

Les brèves du Jardin

N°834



Année 2023 - semaine 44
mardi 31 novembre



Les sorcières avant la tempête !


Ce soir, c'est **Halloween**. Vous avez dans le panier une courge que vous pourrez creuser et éclairer pour effrayer les mauvais esprits. Avec les patates douces, tout juste sorties de terre, vous pouvez confectionner de délicieux bonbons. Vous pourrez alors choisir entre "trick or treat" ... un sort ou un bonbon !

Vous êtes invité.e.s à la réunion de fin d'année des adhérent.e.s le vendredi 10 novembre à partir de 17h00 avec vos représentantes au Conseil d'administration, Corinne et Mélanie. Cette réunion permettra d'échanger avec Alex, Marc, Muriel et Julien pour faire un bilan de l'année de culture et de composition des paniers. Nous recueillerons vos attentes et vos propositions. Nous partagerons un verre de tisane ou de boisson froide avec quelques amuses-bouches et des légumes du Jardin. Nous vous enverrons un questionnaire pour préparer cette rencontre.

Comme vous le remarquez et malgré les récentes déclarations politiques, nous continuons d'utiliser l'écriture inclusive, forme promue de longue date par le Réseau Cocagne, pour ne pas imposer la règle que le "*masculin l'emporte pas sur le féminin*". En effet, cette règle grammaticale, mise au point au XVI^{ème} siècle, reste récente dans l'histoire de la langue française. L'objectif de cette règle n'était pas linguistique : "*Le masculin est réputé plus noble que le féminin à cause de la supériorité du mâle sur la femelle*" (Beauzée, Grammaire générale... 1767). De plus, cette règle induit des représentations mentales qui conduisent à accepter la domination d'un sexe sur l'autre. Nous poursuivons donc pour l'instant l'écriture inclusive et nous vous questionnerons pour avoir votre avis afin que la forme des Brèves correspondent à vos attentes.

Suite de l'Edito page suivante...

Cette semaine dans votre panier

	 Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Blette	kg		0,5
Courge spaghetti	kg	1	1,3
Mâche	kg		0,25
Patate douce	kg	0,7	0,7
Poireau	kg	0,8	1
Salade	pièce	1	
Prix du panier		9,90 €	14,30 €

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par [ecocert189302P](https://ecocert.com/)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

...Suite de l'Edito :

Cette semaine, nous avons accueilli l'équipe permanente du Jardin de Cocagne Angevin. Nous avons présenté les activités du Jardin et les défis à venir (nouveau terrain, accompagnement des acteurs de l'insertion). Un article est sur la page Facebook du Jardin.

Le Jeudi 26 octobre, Alex, Anne-Christelle et Julien ont participé à une journée inter-chantiers organisée par Convergence Nantes sur le thème de "la prévention des conduites addictives : comment agir et accompagner les salariés". Ils ont assisté à une conférence sur le contexte légal et participé à des ateliers thématiques permettant des temps d'échanges et d'information à partir de nos pratiques sur le déni, la réduction des risques, la pair aideance.

Sauté de Courge Spaghetti et de Bettes à Carde



Pour 4 personnes

• 1 courge spaghetti • 1 gros bouquet bettes à carde, côte centrale enlevée, feuilles hachées • huile d'olive extra vierge • ail émincé • romarin frais émincé • persil frais haché • Sel et poivre au goût • parmesan fraîchement râpé

Coupez votre courge en 2, et placez la dans un plat allant au four, chair vers le haut. Pour éviter que sa chair ne se dessèche de trop : vous pouvez verser quelques gouttes d'huile d'olive sur le dessus et placez une feuille de papier cuisson sur le dessus, la 1er moitié du temps de cuisson.

Grattez les brins de courge spaghetti à la fourchette. Conservez. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen, ajoutez l'ail, et le romarin et cuire environ 30 s. Ajoutez la courge spaghetti dans la poêle et mélangez pour enrober le mélange d'huile et d'ail. Ajoutez les feuilles de bettes et le persil et mélangez avec la courge spaghetti. Au bout de quelques minutes, quand les bettes sont cuites, ajoutez le parmesan râpé et mélangez pour enrober.

Salez et poivrez au goût. Sevez.

Adaptée de <https://www.foodiez.fr/recettes/saut%C3%A9-de-courge-spaghetti-et-de-bettes-%C3%A0-carde-202742/>

Gratin de poireaux et patates douces

Pour 4 personnes

• 2 poireaux • 500 g de patate douce • Un peu d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • 1 oignon • 100 g de feta émiettée • 3 œufs • 1 briquette de 200 mL de lait de coco (ou crème) • Origan ou autres aromates (facultatif) • sel, poivre

Recettes
supplémentaires

Préparer la tempête

Au Jardin de Cocagne Nantais, lors des coups de vent annoncés à plus de 90 km, nous sécurisons au mieux nos tunnels de cultures, 10 serres pour 3 500 m². Nous devons protéger les serres pour qu'elles ne s'envolent pas et veiller à ce que les portes de nos serres exposées au vent ne se déforment pas.

Pour cela, chaque porte est équipée de 4 barres de renfort. Comme nous retirons les barres pour le passage du tracteur et que nous ne les remettons pas toujours aussitôt après, il faut les replacer avant les coups de vents. L'installation prend environ 15 à 20 minutes par porte.

Pour la tempête Ciaran, annoncée dans la nuit de mercredi à jeudi, les portes exposées à l'ouest seront donc fermées et sécurisées par les barres de renforts. Nous ne fermerons pas forcément les portes coté est pour laisser s'échapper l'air et éviter une surpression.

Les 3 petits tunnels de plantes aromatiques resteront ouverts pour laisser passer l'air mais aussi parce que certaines portes cassées lors de leur utilisation cet été n'ont pas encore été réparées.

Enfin, avant la tempête, nous veillons à ranger les caisses de récoltes en plastique susceptibles de s'envoler. Nous garons les véhicules loin des arbres, pour éviter les chutes des branches, voire même d'arbres.

Ismaïl explique que : "*Ce matin, avec Marc, nous avons planté des piquets de métal dans la terre devant les portes des serres. Nous les avons bien enfoncés pour qu'ils tiennent bien les portes et qu'elles ne s'ouvrent pas. Il faut que les portes restent bien fermées et que le vent ne passe pas dans les serres pour qu'il ne les abîme pas.*"

Cuisez les patates douces pelées et coupez en cube à la vapeur (elle doivent rester croquantes). Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, faites revenir vos oignons émincés avec la gousse d'ail. Ajoutez-y les poireaux coupés finement jusqu'à ce qu'ils soient fondus. A mi-cuisson, ajoutez le sel, le poivre et les aromates de votre choix. • Préchauffer votre four à 120° (th 4). • Éteignez le feu sous la poêle, ajoutez les patates douces et la feta et mélangez. • Battez les œufs et le lait de coco. • Versez le tout dans un plat allant au four. Enfournez 20 à 35 mn environ • Vous pouvez mettre l'appareil dans des moules à muffins pour une dégustation à l'apéritif ou servir en plat avec une bonne salade avec des graines de courge !

Adaptée de <http://mathildelondon.com/blog/ma-recette-de-poireaux-et-patates-douces-facon-tian/>

