



## Ma poêlée de kale toute simple

### Ingrédients, pour 2 personnes

- 1 petit bouquet de kale (3 ou 4 belles feuilles de kale grand format...)
- 1 pomme de terre de taille moyenne
- 1 petite carotte
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- Quelques noix de cajou (noix, ou pignons, ou amandes)
- 3 branches de persil (facultatif)
- 2 pincées de piment d'Espelette (facultatif)
- 1 pincée de cumin
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Lavez le kale et coupez-le en petits morceaux ou en fines bandelettes en enlevant la tige centrale. Pelez la pomme de terre et découpez-la en petits dés. Émincez l'oignon. Pelez la carotte et coupez-la en petits dés. Pelez et émincez l'ail.

Dans une poêle ou un wok, faites revenir l'oignon dans un peu d'huile sans coloration. Ajoutez la pomme de terre et la carotte au bout de 3 à 4 mn. Ajoutez un fond d'eau (1/4 de verre) et couvrez 5 mn. Retirez le couvercle et continuez la cuisson jusqu'à obtenir des légumes fondants et un peu dorés.

Ajoutez alors le piment et le cumin, l'ail et enfin le kale.

Mélangez bien et faites revenir jusqu'à ce que le kale soit cuit mais encore ferme et bien vert. Ajoutez les noix de cajou à la fin.

Rectifiez l'assaisonnement et servez bien chaud.

Vous pouvez varier les épices, ajouter du miel, de la coriandre en fin de cuisson...

Adaptée de <https://lutsbo.wordpress.com/2016/04/13/le-retour-du-kale-petite-poelee-toute-simple/>

Pensez aussi à manger le chou kale coupé très fin en salade seul ou avec d'autres crudités, en le faisant mariner dans la vinaigrette pour l'attendrir... avec des pommes et des noix, c'est un régal !

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

**Erratum mail**  
**Corinne**  
coridepont@gmail.fr  
**Et rappel pour Mélanie**  
maniebag@yahoo.fr

*Le Jardin*

Année 2021 - semaine 13  
Mardi 30 mars

N°710

**Pomme de terre Allians**  
robe des champs,  
vapeur, gratin,  
rissolée...

## Pas de panier mais pain !

**Dernière semaine Rotimi**, nous lui souhaitons **bonne chance** !

**Pascal commence son contrat** jeudi et rejoint ainsi l'équipe de jardinier·es, nous lui souhaitons la **bienvenue**.


Nous accueillons **15 jours Cécile en stage** de maraîchage et d'encadrement.

**Pas de panier la semaine prochaine. Les abonnements pain sont eux bien maintenus et à venir chercher** le mardi entre 13h et 17h et le vendredi entre 14h30 et 18h ! La productrice vous propose pour cette semaine-là une **commande spéciale** de pain ! Article sur la **semaine sans panier et actualité du champ** *page suivante...*

Nous vous proposons régulièrement des **commandes groupées**, elles vous intéressent, *voir article page suivante...*

Les adhérent·es réglant leurs paniers au **trimestre** trouveront une **facture** dans celui d'aujourd'hui !

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	kg	0.8	0.9
Chou kale	botte	1	1
Coriandre	bouquet	0	1
Haricot sec rouge	kg	0	0.5
Mesclun	kg	0.15	0
Noix*	kg	0	0.3
Pomme de terre	kg	0.6	1
Tisane	sachet	1	0
Prix panier		9,20 €	13.30 €

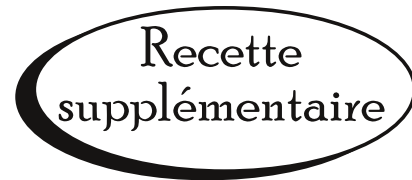
\* **Noix bio de Paul Gautreau - Étriché - 49**

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

## Curry de haricots rouges

### Ingrédients pour 4 :

- 400 g de haricots rouges secs
- 1 gros oignon
- 1 grosse carotte
- 10 g de gingembre
- 10 g de curcuma frais
- Sel
- 1 échalote
- 1 c.à.s. de pâte de curry
- 500 g de tomates pelées
- 2 gousses d'ail
- 2 l. d'eau



La veille faites tremper vos haricots rouges dans un grand volume d'eau. Le jour venu, jetez l'eau de trempage de vos haricots rouges et rincez-les.

Coupez votre oignon en fines lamelles ainsi que votre carotte. Coupez grossièrement vos tomates pelées.

Mettez le reste des ingrédients au mixeur, le gingembre, le curcuma, le sel, l'échalote, la pâte de curry et l'ail. Vous pouvez ajouter un peu d'eau au mélange pour aider votre mixeur.

Dans une grande casserole, faites griller votre oignon et vos morceaux de carottes dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez votre mélange au curry, mélangez bien à l'aide d'une cuillère en bois. Laissez 5 mn sur le feu avant d'ajouter vos haricots rouges, vos tomates et votre eau.

Laissez sur feu fort, jusqu'à ce que votre eau commence à bouillir. À ce moment là, recouvrez partiellement votre casserole avec un couvercle, baissez le feu et laissez cuire votre curry entre 45mn et 2h suivant le temps dont vous disposez. Remuez régulièrement et surveillez souvent en fin de cuisson.

Vous pouvez accompagner de riz et ajouter le chou kale 30 mn avant la fin de la cuisson...

Adaptée de <http://www.myrtee.fr/?p=5051>

## Semaine sans panier et cultures...

Attention les **abonnements de pain sont maintenus et à venir chercher !**

Pas de panier la semaine prochaine : mardi 6 et vendredi 9 avril. Cette semaine de pause est prévue dans votre abonnement. Nous n'avons pas réussi à la caler sur les vacances de Pâques cette année. Cette pause de panier fait la liaison entre les produits d'hiver et de printemps en nous permettant de conserver un peu de stock de légumes d'hiver dans le but de tenir jusqu'à l'arrivée des légumes nouveaux...

A l'issue de cette semaine-là, nous repartons sur un panier toutes les semaines jusqu'à Noël sans interruption !

Ne pas faire de panier **va aussi nous permettre de consacrer tout notre temps aux plantations** qui est LE travail important en cette période. Celles et ceux qui nous suivent sur Facebook ont d'ailleurs pu voir que nous avons planté la première série de **tomates** !



### Les commandes groupées !

Pour vous rendre service et pour soutenir nos collègues, nous vous proposons régulièrement des commandes groupées. Nous avons plaisir à le faire, mais sachez que nous ne sommes pas rémunérés pour ce service. Nous ne prenons pas de commission aussi parce que nous n'avons pas beaucoup de temps à y consacrer... D'où la demande de coup de main pour la répartition des fruits andalous et la mise en place d'un système le plus simple pour nous : la prise de commande en ligne sur notre site et via [cagette.net](http://cagette.net) !

Par contre, nous ne maîtrisons pas la réactivité des producteurs à y mettre leurs produits quand ils nous ont demandé de mettre une distribution en ligne... Rien ne vous empêche de les contacter pour toutes vos questions.

La viabilité de ces commandes passe par le fait que nous y consacrons peu de temps et d'énergie !

### La tisane du panier est intégralement produite sur le jardin !

Mettez l'équivalent d'une boule à thé pour une tasse ou une petite poignée pour une théière ou une tisanière de 75 cl. à 1 l. Versez de l'eau chaude dessus (pas bouillante pour ne pas brûler les plantes).