

Curry d'aubergines aux épinards frais

Pour 4 personnes

- 2 aubergines
- 250 g épinards frais 250
- 1 ou 2 oignons
- 25 cl lait de coco
- 2 c. à s. d'huile de coco ou autre
- 250 g de riz basmati
- poivre noir
- sel
- ½ bouquet de coriandre (facultatif)
- 2 cm de gingembre (facultatif)

Coupez les aubergines en dés d'1 cm. Émincez les oignons. Hachez grossièrement les feuilles de coriandre et ciselez finement les tiges. Râpez le gingembre. Hachez grossièrement les épinards.

Émincez le piment.

Faites cuire le riz dans 50 cl d'eau bouillante légèrement salée (voir temps de cuisson sur l'emballage). Égouttez.

En même temps, faites revenir dans l'huile de coco les tiges de coriandre, les oignons et le gingembre. Ajoutez les aubergines et prolongez la cuisson de 5 mn, en remuant.

Mouillez avec 35 cl d'eau et le lait de coco, et portez à ébullition. Laissez ensuite mijoter 10 mn à feu doux jusqu'à ce que les aubergines soient cuites. Faites-y fondre les épinards 3 mn avant la fin de la cuisson. Salez et poivrez.

Servez le curry avec le riz. Décorez avec les feuilles de coriandre.

Adaptée de <https://www.bioplanet.be/fr/recettes/curry-daubergines-aux-epinards-frais>

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

Haricot blanc mi-sec
= haricots frais : pas de trempage + cuisson rapide 30 mn sans sel !
Chou-rave
se mange cru en rondelles ou râpé ou cuit nature, purée, gratin, sauté...

es
du Jardin

année 2021 - semaine 39
mardi 28 septembre

Et si c'était l'automne!

Nous voici avec des paniers mixtes... Petit à petit, les **légumes d'automne apparaissent** dans les paniers et ceux d'été sont moins présents tout en cohabitant sur cette période...

Cette semaine, nous accueillons **Karamba en stage** et ce pour **1 mois** !

Merci Sylvain (adhérent) et **sa fille** pour l'aide salutare au rangement du **marché** vendredi dernier.

Page suivante : **Zen et Bio**, nous y serons pour les Paniers Bio Solidaires, infos et invitation et nous vous présentons la **reprise du partenariat avec la Marrière** !

Cette semaine, nous vous mettons les **factures pour les personnes réglant par chèque au trimestre** les paniers. Pour information, il est aussi possible de payer mensuellement par prélèvement manuel...

Cette semaine dans votre panier

	 Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.35	0.4
Chou fleur/romanesco	pièce	1	1
Chou rave	pièce	0	1
Courgette	kg	0.5	0.8
Epinard	kg	0.45	0.55
Haricot vert	kg	0.3	0
Haricot mi-sec	kg	0	0.4
Tomate cerise	kg	0	0.25
Prix panier		9.40 euros	13.30 euros

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

Fayonnaise

Ingrédients

• 150 g de haricots blancs cuits avec leur jus • 30 g échalotes • 25 g de moutarde • 75 g d'huile de colza • 10 g de vinaigre de cidre • sel, poivre, et épices au choix : persil, coriandre.

Ciselez les échalotes, égouttez les haricots et gardez le jus. • Mixez ensemble tous les les ingrédients. Assaisonnez selon ses goûts. • Ajustez la texture, pour en faire un sauce. • Dégustez avec des bâtonnets de légumes de saison.

Recette de l'Atelier nutrition

Salon Zen et bio

8 au 10 octobre au parc des Exposition de 10h à 19h

Nous y serons pour tenir le stand des Paniers Bio Solidaires. Et voici une invitation pour 2 à découper ou à télécharger sur :

https://www.lespaniersbiosolidaires.fr/actualites/salon_zen_et_bio_nantes_2021

Pour rappel les Paniers Bio Solidaires est une association regroupant 4 structures d'insertion (dont le jardin) et l'association Bio Loire Océan qui regroupe 50 producteurs bio locaux... Le Jardin de Cocagne, en tant que structure d'insertion, conditionne et livre environ 600 paniers par semaine sur l'agglomération nantaise en 3 tournées ! Une activité qui nous permet de nous diversifier autant pour nos budgets que pour proposer un support supplémentaire de travail aux jardinier·es ayant envie de se projeter et/ou de se former en logistique.

Recettes
supplémentaires

Partenariat avec la Marrière

L'IEM (Institut d'Education Motrice) de la Marrière, géré par l'APF (l'Association des Paralysés de France) accueille des enfants et des adolescents présentant une déficience motrice importante. Depuis quelques années, un groupe d'adolescent·es vient travailler une demi-journée sur le jardin.

Après une année de pause, les voici de retour avec leur éducatrice le jeudi après-midi ! Pilotées par une jardinière, ils et elles vont réaliser des activités de type : tri des légumes ou réaliser une pesée pour les paniers du vendredi...

Nous les laisserons vous raconter leur motivation dans les semaines à venir !

Tian chou rave et courgette

Les ingrédients :

• 1 beau chou rave • 2 pommes de terre • 2 courgettes • 1 gros oignon rouge • 2 tomates • Ail frais de préférence • 1 bouquet de basilic • Sel, poivre • Huile d'olive ou de coco

Préchauffer le four à 180°.

Lavez les légumes et épluchez le chou rave et les pommes de terre. Coupez tous les légumes en fines tranches (à la mandoline).

Huilez un plat qui va au four et y placer les tranches bien serrées en alternant les légumes. Répartissez les rondelles d'oignon dans tout le plat.

Salez, poivez et versez un filet d'huile d'olive ou de coco.

Enfournez à 180° pour 3/4 d'heure.

Pendant ce temps : pelez puis pressez les gousses d'ail. Hachez le basilic. Dans un bol mélangez l'ail pressé, le basilic ciselé et 1 c. à s. d'huile d'olive.

Recouvrez en le tian et remettez au four 5 mn (avec un papier aluminium si nécessaire pour que le tian soit fondant mais pas brûlé). Pas plus pour que le basilic ne cuise pas et ne perde pas de sa saveur.

Adaptée de <https://cathy-bernot.com/tian-chou-rave-courgette-vegan/2484/>

Merci de remplir le formulaire ci-dessous et de le remettre à l'entrée du salon.

VOUS

Civilité M. Mme
Nom
Prénom
Adresse
CP
Ville
E-mail
Date de naissance (JJ/MM/AAAA)

Je souhaite recevoir les informations liées à cet événement : programmes, infos pratiques et invitations pour l'année prochaine.



XPOPDF

VOTRE ACCOMPAGNANT(E)

Civilité M. Mme
Nom
Prénom
Adresse
CP
Ville
E-mail
Date de naissance (JJ/MM/AAAA)

Je souhaite recevoir les informations liées à cet événement : programmes, infos pratiques et invitations pour l'année prochaine.

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par Spas Organisation. Elles sont conservées pendant 3 ans maximum et sont destinées au service marketing de Spas Organisation. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité, d'effacement de vos données personnelles ou une limitation du traitement vous concernant, que vous pouvez exercer en vous adressant par mail à l'adresse dédiée (rgpd@spas-expo.com) ou par courrier à l'attention du Service Marketing, SPAS Organisation de salons, 160 bis rue de Paris, CS 90001 - 92645 Boulogne Billancourt Cedex en justifiant de votre identité.