

Poêlée de potimarron, patate douce violette, chou kale aux épices et amandes

Pour 2 personnes :

- 2 grandes feuilles de chou kale
- 200 g de patate douce
- 400 g de potimarron
- 1 poignée d'amandes
- 1 c. à c. de 4 épices
- huile végétale
- crème végétale ou fraîche
- et sauce aux cranberries pour servir (facultatif)

Pelez la patate douce et le potimarron.

Coupez-les en dés et les cuire à la vapeur environ 4 mn.

Lavez les feuilles de chou kale et enlevez la tige centrale. Hachez-le grossièrement.

Chauffez de l'huile dans une poêle et grillez les dés de potimarron et patate douce.

Saupoudrez d'épices et ajoutez le chou kale et les amandes. Mélangez et lissez cuire pendant 5 mn.

Servez avec de la crème et de la sauce aux cranberries.

Adaptée de <https://www.rosenoisettes.com/2016/11/poelee-de-potimarron-patate-douce.html>

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

Les brèves du Jardin

Année 2021 - semaine 42
mardi 19 octobre

Opération sacs !

La semaine prochaine, vos légumes seront conditionnés en cagettes : objectif récupérer tous les sacs ! Avec Marylise (adhérente), la semaine suivante, nous mettrons un système sur chaque sac pour que les étiquettes collent bien, nous en profiterons pour faire un tri... **Merci de votre soutien en ramenant bien tous les sacs que vous pourriez avoir chez vous la semaine prochaine !**



Corinne et Mélanie relancent les rencontres adhérent·es du vendredi : le vendredi 12 novembre ! Notez-le bien sur votre agenda... *Article bientôt !*

C'est le **dernier jour de Masson** dont le contrat fini ce jour... Il a été sur le terrain et aussi co-pilote des Paniers Bio Solidaires. **Nous lui souhaitons une belle continuation !**

Une série de 6 **Ateliers Nutrition** a commencé... **Les jardinier·es vous racontent pages suivantes**, le premier qui a eu lieu lundi !

Dernières aubergines, elles sont un peu molles, mais il serait dommage de les jeter, nous diminuons leur prix... **Profitez-en bien et dégustez-les vite !**

Cette semaine dans votre panier

 	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0	0.6
Chou kale	botte	1	1
Oignon	kg	0	0.15
Patate douce	kg	0.6	1
Poireau	kg	0.55	0.8
Potimarron	kg	0.8	1
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.

Aubergine au potimarron

Pour 2 personnes :

- 1 grosse aubergine
- 1 belle tranche de potimarron
- du comté
- sel et poivre
- de l'huile d'olive

Lavez et coupez l'aubergine en tranche (soit dans la longueur, soit dans la largeur).

Cuisez les tranches 10 mn à la vapeur.

Lavez le potimarron, coupez-en une grosse tranche en petits dés. Cuisez-le 10 mn à la vapeur.

Salez et poivrez les tranches d'aubergines et le potimarron.

Mettez les tranches d'aubergine sur un plat allant au four (sur une feuille de papier sulfurisé). Déposez dessus du potimarron puis du comté râpé par vos soins.

Préchauffez le four à 180°.

Enfournez 10 mn.

Pour les amateurs de jambon cru, vous pouvez ajouter une petite chiffonnade de jambon de Parme.

Adaptée de <https://www.kilometre-0.fr/recettes/aubergine-au-potimarron/>

Chou kale - J'en fais quoi ?

Cru : Comme la plupart des choux, le kale se mange cru en salade. Il suffit d'ôter la tige du milieu et de le couper en lanières plus ou moins grosses après avoir massé délicatement les feuilles, cela les assouplirait et/ou laissez-le mariner dans une vinaigrette pendant 20 mn. Il s'accompagne de céréales (petit épeautre, quinoa, boulgour...), des légumineuses (lentilles vertes ou corail...), d'autres légumes (carotte, concombre, radis, betterave...), des graines (tournesol, sésame, pignons de pin...)... Pensez aussi aux smoothies et pesto !

Cuit : Soupe, omelette, quiche, pizza, en dahl (le chou kale s'associe bien avec le

Atelier nutrition

Dans le cadre des paniers coup de pouce, les jardinier·es qui en sont bénéficiaires, vont participer à 6 ateliers nutrition financés par la MSA et animés par l'association Du pain sur la planche. Ces paniers Coups de Pouce sont les mêmes que les vôtres, mais sont à prix très réduits car ils entrent dans le programme 30 000 Paniers Solidaires du Réseau Cocagne et la différence de prix est prise en charge par la MSA et le Réseau Cocagne... Ces ateliers tournent autour du manger bon, équilibré et pas cher et d'aider à manger les légumes du panier. Christiane, Erwann, Lunica, Maxime, Nicolas et Peace vous racontent ce premier atelier :

"C'était une bonne mise en bouche, une prise de contact. Elle nous a fait un jeu de cartes où elle nous présentait des images en lien avec la nourriture et on choisissait chacun 1 à 2 qui exprimait le côté positif et le côté malbouffe. Il y a eu des choses très diverses choisies.

A refaire, parce que c'est intéressant ! Une bonne approche elle explique bien. A suivre...

Elle nous a dit ce qui était bien à manger et pas bon. Il faut manger régulièrement et 5 légumes et fruits par jour (3 légumes et 2 fruits).

Elle nous a fait un jeu d'images qui présentaient des situations différentes. On choisissait 2 photos qui correspondaient à de la bonne bouffe pour nous et on a expliqué, chacun à notre tour, pourquoi on avait choisi ces photos.

On s'est présenté, on a expliqué nos attentes. On a fait un petit jeu sur ce qui était bon ou pas. Et on a parlé des légumes que l'on ne sait pas cuisiner dans le panier comme la courge...

J'ai déjà eu un suivi avec un diététicien quand je faisais du rugby et il prenait notre poids, notre masse grasseuse et nous apportait un plat adapté et personnalisé pour chacun à chaque repas. Là, c'est différent ! ça m'intéresse quand même, c'est enrichissant, je m'instruis d'une autre façon !"

lait de coco), sauté, en accompagnement de riz ou de pâtes par exemple..

En chips au four : Recommandé par beaucoup d'adhérentes qui n'aimaient pas le chou kale ! Lavez et séchez délicatement avec du papier absorbant, enlevez la tige, puis coupez-les en morceaux. Imbibez-les d'huile d'olive, ajoutez des graines, des épices. Mettez-les à 150°C 20 à 25 mn, en les retournant de temps en temps.