

Coleslaw asiatique de radis noir

Ingrédients

- 1 radis noir
- 1 carotte
- 1 c. à s. de sel
- Mayonnaise ou 2 yaourts - 1/2 jus de citron - 1 c. à c. de wasabi - 1 c. à c. de miel - poivre de Sichuan
- de la coriandre ou de la mélisse (facultatif)

Épluchez et râpez un radis noir. Afin de l'adoucir, faites de même avec une carotte. Saupoudrez généreusement de sel (environ 1 cs), mélangez et laissez macérer une bonne heure à température ambiante en remuant de temps à autre.

Prenez alors une poignée de légumes râpés entre les mains, pressez fort pour en exprimer tout le jus salé et faites de même avec le reste.

Préparez la sauce avec le yaourt, le jus de citron, le wasabi et le poivre (sans sel évidemment) et mélangez aux légumes.

Adaptée de
<http://cuisinede4sous.canalblog.com/archives/2015/06/12/32203728.html>

Le radis noir ~ J'en fais quoi ?

Le radis noir est excellent pour le foie et nous préparez aux fêtes!

Si vous craignez son goût fort, préparez-le à l'avance et comme dans la recette ci-dessus, mettez-le à mariner dans du sel et de l'huile d'olive au moins une heure. Plus vous le préparez à l'avance moins il sera fort!

Cru : vous pouvez le manger à l'apéro ou en entrée en tranches ou râpé seul ou mélangé à d'autres crudités ou fruits frais ou secs. Il aime le mélange sucré-salé...

Cuit : il se mange en soupe, sauté ou comme un navet...

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

Evolution prix du panier

Nous pourrions en parler lors de la **Rencontre des adhérents du vendredi 2 décembre à 18h** et nous pourrions aussi échanger sur le plant et nos méthodes de culture, l'insertion, votre place d'adhérent-e-s et tout autre question que vous apporterez, *voir page suivante*.

Comme nous l'avions annoncé en juin, le **prix des paniers va de nouveau être adapté en janvier**, *voir article p. suivante*.

Le **Jardin de Cocagne Nantais** est une association d'intérêt général et **habilité à recevoir des dons** déductibles des impôts, notre appel à don participera à **financer des ateliers bricolage**, détails page suivante !

Les **jardinier·e·s vous racontent** *page suivante* la **séance de sport** de la MSA (les photos sont aussi sur Facebook)...

La **Ferme du Limeur** (producteur des oeufs des paniers) organise le **10-11 décembre** un week-end de **plantation de haies bocagères**, de 9h à 18h (pause déjeuner de 13h/14h30 avec -sur inscription- repas offert par les paysans du Limeur et des animations sur l'agroforesterie proposée par la chambre d'agriculture 44...

Cette semaine dans votre panier

 	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)	Unité
Ail	0,1	0,15	kg
Carotte	0,7	1	kg
Echalote	0,25	0,35	kg
Epinaud	0,4	0,7	kg
Persil	0	1	bouquet
Radis noir	0,3	0,4	kg
Salade	1	1	pièce
Prix panier	9,40 euros	13,60 euros	

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

Evolution du prix des paniers en 2023

A partir du 1^{er} janvier, le prix des paniers évoluera d'environ 5 %, ce qui amènera le petit panier au prix de 9,90 € et le grand panier à 14,30 €.

L'inflation dans le domaine de l'alimentation est de près de 12 % par rapport à octobre 2021 (selon l'indice calculé par l'UFC-Que Choisir).

Nous avons réussi à limiter cette augmentation du fait qu'en bio nous limitons les coûts de production (pas d'achat d'intrants chimiques, du compost issu de fermes locales, utilisation d'engrais verts, serres non chauffées et accès à une ressource en eau encore abondante à faible prix...).

Néanmoins, en tant qu'association non assujettie à la TVA, nous devons nous aligner aux prix de nos collègues pour ne pas créer une concurrence déloyale. Or le prix des légumes augmente actuellement et nous voulons maintenir la taille des paniers.

De plus, nous subissons des augmentations de frais de fonctionnement, comme celle des salaires des jardinier·e·s (indexés sur le SMIC) et du prix de l'énergie (gasoil et électricité des chambres froides)...

Toutes ces raisons conduisent une augmentation que nous arrivons à limiter.

Nous sommes ouvert·e·s pour échanger sur ce sujet lors de la réunion des adhérent·e·s.

Sport sous les serres

Pour compléter les posts FaceBook de lundi, voici les paroles d'Antoine, Berrhane, Delphine, Erwan, Lana, Mayana, Nina, Teddy et Thierry :

"• Ah c'était quelque chose hier ! • Dans un premier temps, nous avons fait une séance d'échauffement qui m'a bien brulé les muscles. On a fait 4 parcours. On a rigolé. A la fin, on s'est étiré, puis on a fait du gainage et on s'est à nouveau étiré. Maintenant, j'ai mal aux abdos et aux cuisses. • Aujourd'hui, c'est PLS, j'ai des courbatures partout mais c'était drôle et ça fait du bien. C'est chouette de pouvoir redécouvrir des muscles que l'on a. • ça nous fait du bien, c'est intense ! C'est bien pour entretenir notre corps et éviter les problèmes de santé. • C'était bien, c'était top. On a fait un bon étirement et elle explique bien. J'aurais aimé quelque chose de plus intensif, j'ai refait du sport le soir... • C'était bien, ça m'a redonné envie de reprendre le sport, même si j'ai des douleurs partout. C'est bien pour la santé. • ça m'a fait du bien. J'ai moins mal à la jambe. ça m'a fatigué, mais ça m'a plu. • Hier, ça allait ! Et aujourd'hui, j'ai mal aux jambes ! [rires] • Hier nous avons fait du sport c'est bien. On était fatigué mais on se sent bien. • C'est bien le sport, pour les jambes, pour le dos, pour la tête ! J'ai bien dormi et je suis bien ce matin !"

Réunion apéritive d'adhérent·e·s

Vendredi 2 décembre à 18h

Comme chaque année nous vous convions à la Réunion apéritive d'adhérent·es sur le jardin. C'est un moment de rencontre pour échanger et répondre à vos questions sur la vie du jardin en général, le plant de culture, l'insertion, les légumes, le panier, l'évolution de son prix, votre place d'adhérent·e·s...

Cette réunion conviviale se déroule autour d'un apéritif à la mode du jardin (boissons douces et des grignoteries de légumes).

Nous mobilisons une équipe pour vous accueillir : Julien (le directeur), un ou deux encadrant·s technique·s, Muriel (animatrice du réseau d'adhérent·e·s), Fabienne et Mélanie (adhérentes et membre du Conseil d'Administration du jardin).

Comme d'habitude, venez quand vous pouvez à partir de 18h...

Appel aux dons

Le Jardin de Cocagne est habilité à recevoir des dons et à délivrer des reçus fiscaux et comme chaque année nous faisons un appel.

Pour le Jardin, chaque don a sa raison d'être, même le plus petit...

Cette année, vos dons seront utilisés pour financer les ateliers bricolage. Ces ateliers ont pour objectif d'entretenir le matériel agricole et d'améliorer les conditions de travail au jardin, (cf. la réalisation de la table que vous avez pu voir sur le Facebook du jardin). Nous étudions aussi de vous associer à cette activité.

Vous pouvez déduire ces dons de vos revenus dans votre déclaration aux impôts . A cet effet, nous vous fournirons un reçu fiscal en contrepartie.

Evidemment ces dons peuvent être faits en toute discrétion en contactant directement Julien Custot au 02 40 68 91 67.

