La recette du jour

salade de chou kale, betterave et grenade

Pour 2 personnes

- *4 feuilles de chou kale*
- *1 betterave crue*
- *1 orange*
- *sel*
- *2 c. à s. d'huile de lin*
- *1/2 grenade (facultatif)*
- *graines de sésame ou autres (facultatif)*

Lavez les feuilles de chou kale, ôtez la nervure centrale. Déchirez en petits morceaux et mettez le dans un saladier.

Pressez le jus de l'orange, ajoutez une pincée de sel et l'huile de lin. Versez sur les feuilles de chou kale et commencez à malaxer les feuilles à la main. Massez le chou pour l'attendrir. Réservez. Si vous ne voulez pas le masser, préparez cette étape plusieurs heures à l'avance et laissez-le mariner.

Épluchez la betterave, râpez-la et ajoutez-la dans le saladier.

Récupérez les graines de grenade en la pressant avec une main et ajoutez les graines dans le saladier.

Enfin saupoudrez d'une petite poignée de graines de sésame et servez aussitôt.

Adaptée de https://cuisine-saine.fr/recette-detox/recette-detox-salade-de-chou-kale-betterave-et-grenade/

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

Pomme de terre Charlotte
chair ferme, vapeur, rissolée, sautée, en salade, mijotée...

Les brèves du Jardin

N°802

Année 2023 - semaine 11
mardi 14 mars

Refaisons le plein de légumes !

Suite à notre semaine sans panier en solidarité au mouvement social contre la réforme des retraites (cf mail du 6 mars) **vous recevez cette semaine un beau double panier.** Il comprend une tisane avec les plantes du Jardin (article page suivante) et des poires d'un arboriculteur partenaire.

En cette fin d'hiver, pour compléter et varier nos paniers, nous mettons des **produits de producteurs de Bio Loire Océan**. Ils seront signalés par un astérisque dans le tableau et leur provenance sera indiquée sous le tableau de composition de panier.

Les fortes rafales de vent *ont abîmé* les portes des serres et les bâches de deux serres sont déchirées et à remplacer. Nous nous réjouissons des **46 mm de pluie** de ce mois de mars même si cela retarde le travail du champ. Les nappes phréatiques sont encore insuffisamment rechargées. elles sont localement modérément basses.

Actuellement, **nous accueillons Besik et Jessy** en stage.

Julien, le directeur du Jardin, et son épouse Annick ont la douleur de vous faire part du décès accidentel de leur fils Augustin, le 26 février 2023 à Paris. Âgé de 25 ans, et aîné d'une fratrie de quatre enfants, Augustin aura marqué ceux qui l'ont connu par sa personnalité riche et complexe mais tout entière tournée vers les autres, et mue par une curiosité, une générosité et une écoute bienveillante peu communes. Après des études d'ingénieur, Augustin avait choisi de se réorienter dans le domaine du soin des autres. Sa mort brutale l'a empêché d'épanouir ses merveilleuses qualités mais sa vie trop brève laissera un héritage d'amitié et d'altruisme que son entourage ne manquera pas de cultiver à son tour.

Les funérailles, qui se sont tenues à Nantes le 10 mars 2023, ont rassemblé une foule immense venue des quatre coins de la France malgré les difficultés de circulation, ce qui dit mieux que de longs discours l'affection dont il avait su s'entourer. Augustin repose désormais au cimetière de la Bouteillerie.

Plante **A**romatique et **M**édicinale

Regards croisés sur une des spécificités au Jardin que vous appréciez déjà depuis 2016 les PAM (Plantes Aromatiques et Médicinales). Quesako ?

« *La tisane, c'est de la délicatesse, un goût, de la technique et une belle activité hivernale pour les jardiniers... C'est l'atelier qui complète le support maraîchage et pousse plus loin sur le jardin la culture et l'utilisation du végétal pour sa consommation et ses bienfaits pour la santé et l'environnement. Un peu de sorcellerie, c'est toujours magique.*»

Quelques explications autour de la production :

On a commencé début mars les semis pour les plantes annuelles. On fera les plantations en avril sous tunnels pour les plus sensibles au froid (les basilics sacré, thaï, cannelle et la marjolaine) et pour certaines fleurs qu'il est plus simple de récolter à l'abri de la pluie (bleuet, mauve), et en mai en plein champ (calendula). Les vivaces, taillées en hiver, redémarrent au printemps. On ne les renouvelle que tous les 4-5 ans. C'est au tour de la sarriette cette année.

En plein saison, le travail se répartit entre le désherbage et la récolte. Pour les aromatiques, qui égayent nos paniers, elles sont récoltées en frais (persil, basilic, coriandre, ciboulette) environ toutes les 3 semaines. Pour les plantes de nos futures tisanes, elles sont récoltées à des rythmes différents : pour les fleurs (mauve, bleuet, camomille, calendula) 2 fois par semaine, et pour les feuilles (verveine, marjolaine, sarriette...) et sommités fleuries (basilic sacré, agastache anisée...) 1 fois mar mois environ. La difficulté est de ne pas laisser monter en graines les plantes, qui ne peuvent alors plus être récoltées. Il faut pour cela veiller à récolter régulièrement les plantes pour les stimuler. Une fois qu'on a récolté la quantité de plantes souhaitée, on a moins de pression. Elles ont toutefois toujours leur rôle à jouer, outre l'embellissement du jardin. Les PAM, parmi les planches de maraîchage, attirent les pollinisateurs et autres auxiliaires, participent à la biodiversité et peuvent même repousser certains parasites.

Quelques explications autour du séchage :

Les plantes, récoltées dans des sachets en papier ou dans des cageots, sont mises aussitôt à sécher dans des cagettes dans notre séchoir. Il faut veiller à bien les espacer. La règle d'or d'un bon séchage est sa rapidité. Pour cela, l'aération est primordiale. Nous avons un ventilateur d'appoint quand le séchoir est bien rempli ou quand le taux d'hygrométrie est trop élevé. Un séchage réussi se voit et s'entend ! La couleur de la plante doit rester la même et, quand on presse légèrement la plante, elle craque. On stocke toutes les plantes sèches dans des grands sacs en papier.

Quelques explications autour de la fabrication des tisanes :

Dès la fin de l'automne, on prépare les plantes en les émondant, c'est-à-dire en séparant les feuilles des tiges. La composition des mélanges est établi selon plusieurs critères : le goût, les bienfaits et la beauté. On va aussi veiller à équilibrer les plantes volumineuses ou pesantes, et aussi entre celles qui sont faciles à récolter et les fleurs qui demandent beaucoup de temps. On réalise les mélanges et on les teste régulièrement. La tisane de la semaine, différente de celles proposées au marché est composée d'agastache anisée, de reine des prés, de basilic et de calendula. Bonne dégustation

« *Ça me rappelle mon enfance avec ma grand-mère. Tous les matins, elle me disait d'aller chercher des plantes pour la tisane. Depuis que je suis au jardin, je prends à nouveau des tisanes toute la journée et aussi quand je suis malade, je me soigne avec des tisanes. Ça me permet de développer mon projet. C'est dans la communication avec les autres que cela me transforme. Quand je récolte les PAM, les touche, les sens, je me sens moins stressée, et ça me donne une énergie différente...*

Les plantes aromatiques apportent chaleur, douceur, réconfort et énergie. Un cocktail de la nature ! C'est le rendez-vous attendu du jeudi, pour être avec Mélissa et les plantes.»

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0,4	0,4
Chou Bruxelles	kg	0	0,4
Chou frisé	kg	1	0
Chou kale	botte	1	1
Echalote	kg	0	0,25
Navet	kg	0,7	0,8
Mâche ou mesclun	kg	0	0,15
Oignon	kg	0,4	0,8
Poire*	kg	0,5	1
Pomme de terre Charlotte	kg	2.3	2,5
Radis noir	kg	0	0,5
Tisane	sachet	1	1
Prix du panier	kg	19.80 €uros	28,60 €uros

*** Poire "Morgane" du Jardin des Espérides - Bouzillé - 49**

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