

Pâtes au chou kale et courge

- Chou kale : 150 g
- Courge : 200 g
- Pâtes au choix : 350 g
- Huile d'olive : 1 cuillère à soupe
- Sel
- Poivre

- Eplucher et couper la courge en petits cubes. La faire cuire la vapeur jusqu'à ce que les cubes soient bien tendres.

- Faire cuire le chou pendant 2 ou 3 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Egoutter

- Faire cuire les pâtes *al dente* dans un grand volume d'eau salée

- Mélanger le chou, la courge et les pâtes, avec l'huile d'olive. Remettre sur le feu et mélanger pendant environ une minute.

<https://www.potagercity.fr/recettes/pates-a-la-courge-butternut-et-au-chou-kale/15065>

Poêlée de chou kale et de brocoli

- 1 beau brocoli détaillé en bouquet

- 250g de chou kale débarrassé de ses tiges

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

- 3 gousses d'ail en lamelle

- 1 c. à café de cumin

- 1c à café de piment

- 1 à c de feuilles de menthe hachées et 1 cuillère à soupe de jus de citron vert

-portez une grande casserole d'eau à ébullition puis blanchissez les brocolis pendant 1 min 30. Sortez-les de l'eau avec un écumeur, puis stoppez la cuisson sous l'eau froide. Séchez chaque bouquet avec du papier absorbant. Plongez ensuite le kale dans la même eau pendant 30 secondes, puis stoppez la cuisson de la même façon. Déposez les feuilles de kale dans un torchon propre et pressez pour retirer un maximum d'eau.

-sur feu vif, mettez l'huile dans une grande sauteuse, faites revenir ail et graines de cumin pendant environ 2 minutes en remuant. Quand l'ail colore, retirez-le de la sauteuse et réservez. Versez le kale dans la sauteuse, attention aux projections et faites revenir 3-4 minutes jusqu'à ce que les feuilles croustillent. Ajoutez le brocoli, la moitié du piment et 1/4 de c. à café de sel. Mélangez sur le feu pendant 1 minute, puis débarrassez dans un plat de service. Rajoutez la menthe, arrosez de jus de citron vert et saupoudrez du reste du piment. Déposez les lamelles d'ail précédemment réservées sur le dessus et servez.

<https://alineetolivier.fr/blogs/idees-de-recettes-saines/poelee-de-chou-kale-et-de-brocoli>



La nutrition : bien manger pour le plaisir et pour une bonne santé

La Ferme du Limeur (www.fermedulimeur.fr/) nous fournit les œufs produits en agriculture biologique qui peuvent être ajoutés en option dans les paniers, avec des livraisons une fois toutes les deux semaines. L'équipe de la Ferme du Limeur nous a informés de l'augmentation prix de vente de leurs œufs : dans les paniers, la douzaine d'œufs passera de 4,80 € à 5,00 € à partir du mois d'octobre. Vous avez bien sûr la possibilité de demander à tout moment d'arrêter l'abonnement aux œufs : la fin de l'abonnement sera effectif dès le mois suivant. Si vous voulez profiter de ces œufs, vous pouvez demander à les ajouter dans votre abonnement.

En maraîchage, les cultures d'été se terminent progressivement : nous avons ainsi coupé les têtes des plants de tomates pour que la plante concentre son énergie pour faire grossir les derniers fruits. Nous préparons les légumes d'automne et d'hiver : les jardiniers plantent la mâche, les épinards et les blettes.

Mayana termine son contrat cette semaine. Elle est en recherche d'emploi, en s'orientant vers les métiers de la distribution, en particulier préparatrice de commande.

Certains profitent du mois de septembre pour prendre des congés : côté permanents, Muriel est en congés pour deux semaines : côté jardiniers, Delphine est encore en congés cette semaine.

 	Unité	Petit panier (quantité en unité)	Grand panier (quantité en unité)
Courge	kg	1	1,5
Oignon	kg		0,3
Chou-fleur	kg		0,6
Chou kale	Botte		1
Brocoli	kg		0,2
Courgette	kg	0,7	
Poivrons couleur	kg		0,4
Aubergine	kg	0,3	
Tomate	kg	0,9	
Physalis	kg		0,2
Prix panier		9,90 €	14,30 €

La nutrition avec les légumes du Jardin

Léa, infirmière de l'association Accompagnement Soins et Santé (www.soinsetsante44.fr), est chargée de prévention en santé. Elle anime des ateliers thérapeutiques. Elle est venue au Jardin pour une présentation portant sur la nutrition et les soins bucco-dentaires. Cet atelier a été mis en place dans le cadre du programme Convergence France par la chargée de partenariat santé, Annaëlle Guyot.

Ce fut l'occasion pour 4 jardinier.e.s, Berhane, Lorenzo, Teddy et Thomas, et Anne-Christelle, accompagnatrice socio-professionnelle, d'échanger sur les grands principes d'une alimentation saine, équilibrée et savoureuse. La présentation a été réalisée de façon ludique avec des planches sur lesquelles figuraient des aliments à ranger par familles ainsi qu'avec des échanges sur les façons de manger. Une jardinière retient qu'il est important de « *bien manger pour avoir un corps sain. Manger des bons produits, éviter le sel, le sucre, les graisses, c'est quelque chose que je connais un peu. L'infirmière nous a aussi présenté les produits riches en sucre et ceux qui donnent de l'énergie au corps* ». Un jardinier a compris « *l'importance de manger des légumes et des fruits. Moi, je mange déjà beaucoup, beaucoup de légumes, tous les légumes.* ». Un autre ajoute qu'il faut « *varier les légumes et l'alimentation, ne pas toujours manger la même chose* » et complète en indiquant qu'« *Anne-Christelle et Muriel m'avaient déjà conseillé de manger des légumes et appris des choses sur le sujet* »

D'ailleurs, toute l'équipe du Jardin se mobilise pour accompagner les jardiniers pour améliorer leur alimentation. Les encadrants technique apportent ainsi un regard permanent sur les qualités de chaque légume. Toutes les semaines, les jardinier.e.s ont la possibilité de prendre des légumes déclassés dans la Récup' afin de confectionner des plats de qualité.

Nous sommes bien sûr aussi attentifs aux enjeux de nutrition pour tous les adhérents du Jardin. La production bio constitue un facteur déterminant pour la qualité de l'alimentation. Tout d'abord, les légumes sont riches en nutriments (vitamines, sels minéraux) car ils poussent à leur rythme avec un sol vivant dans lequel les racines des plantes vont puiser progressivement les minéraux relargués par le travail des micro-organismes du sol. De plus, les légumes poussent sans engrais ni pesticides de synthèse. Ce sont des éléments déterminants pour la prévention en santé. Un article récent de Reporterre, « Pollution et malbouffe : les cancers explosent chez les jeunes » (<https://reporterre.net/Pollution-et-malbouffe->

[les-cancers-explosent-chez-les-jeunes](#)), rappelle l'incidence d'une mauvaise alimentation sur la santé. La culture en pleine terre permet aussi d'avoir des légumes avec des textures et des saveurs riches.

Pour vous donner envie de manger ces légumes tout au long de l'année et de partager ce plaisir avec vos proches et vos amis, nous proposons des recettes toutes les semaines dans les Brèves. Muriel veille autant que possible à ce que la préparation respecte les nutriments et le goût des légumes. Elle favorise ainsi les cuissons à la vapeur ou des temps de cuissons qui ne soient pas trop longs. Elle panache les recettes entre des préparations simples, élaborées ou originales. Elle tente aussi de vous présenter des préparations crues pour des légumes que nous avons souvent l'habitude de cuire. Pour vous permettre de valoriser au maximum le contenu de votre panier, elle donne aussi des informations et des idées pour consommer les fanes et cosses de légumes quand cela est possible car elles contiennent aussi beaucoup de nutriments.

Comme nous accueillons dans l'équipe des jardiniers, des personnes qui viennent d'autres régions du monde, nous souhaitons refléter cette diversité et cette richesse dans le choix des recettes, avec régulièrement des « recettes du monde ».

Voici quelques sites que nous apprécions tout particulièrement et dans lesquels nous piochons pour vous proposer des recettes adaptées aux légumes du panier :

- www.papillesepupilles.fr/
- www.rustica.fr/tags/recette
- www.terrevivante.org/contenu/categorie/cuisine-saine
- <http://www.montiroirarecettes.com>

Pour les recettes de courges, qui vont arriver dans les paniers, nous vous conseillons www.verte-vallee.fr/recettes/

Pour des idées de recettes, lors de l'atelier, Léa a conseillé de consulter le blog de Margaux Letort : www.recettes100faim.fr.

Nous apprécions aussi vos recettes et les partageons dès que possible dans ces Brèves. N'hésitez pas à nous les transmettre sur le mail du Jardin: contact@jardindecocagnenantais.fr.