



Velouté patate douce, navet & poireau au lait de noix de coco

Pour 4 personnes

- 400 g de patate douce (sans la peau) • 1 poireau • 1 navet
- 1 oignon jaune • 400 ml de lait de noix de coco • 400 ml de bouillon de légumes (facultatif) • 1 c. à s. d'huile d'olive • sel et poivre

Épluchez le navet, l'oignon, la patate douce et lavez le poireau.

Découpez tous les ingrédients en morceaux grossiers (vous pouvez garder le vert du poireau ainsi que ses racines, les radiceles !)

Dans une grosse casserole ou une cocotte : versez un filet d'huile d'olive et ajoutez l'oignon. Laissez revenir quelques instants le temps que l'oignon fonde.

Réalisez le bouillon de légumes. Faites bouillir 500 ml d'eau et plongez un cube de bouillon. Mélangez, laissez le cube se dissoudre.

Versez les morceaux de navet, patate douce et poireau dans la cocotte. Puis, versez le lait de noix de coco, mélangez.

Versez 400mL du bouillon dans la cocotte (gardez le reste pour une autre recette).

Laissez mijoter à feu moyen pendant une trentaine de minutes. Testez la cuisson avec la pointe d'un couteau, les légumes et la patate douce doivent être tendres. A la fin de cuisson, assaisonnez : poivre, sel.

Réalisez le velouté avec un mixeur plongeant.

Dégustez avec un œuf mollet, un filet de crème légère, des graines de tournesol et de sésame.

Adaptée de Velouté Patate Douce, Navet & Poireau au Lait de Noix de Coco – Nejma Diététicienne Nutritionniste (nejmadieteticienne.fr)

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe du Jardin de Cocagne Nantais

<https://jardinecocagnenantais.fr/>

7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou

tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : contact@jardinecocagnenantais.fr

Les poireaux : de la graine à l'assiette

Ce lundi, nous avons engagé un cycle de formation à l'informatique de 12 séances pour un groupe de 8 jardinier·e·s. Ces ateliers "Coup de Pouce Connexion" sont initiés par la Caisse Mutualité Sociale Agricole Atlantique Vendée (MSA). Chacun·e aura la possibilité d'acheter un ordinateur reconditionné à 50 €. N'hésitez pas à consulter le Facebook du Jardin où vous trouverez plus d'explications et des photographies.


La réunion des adhérent·e·s de vendredi dernier fut conviviale et dynamique. Une petite synthèse sera envoyée prochainement. Nous y avons rappelé qu'il n'est pas nécessaire de posséder un compte Facebook pour consulter celui du Jardin. Vous pouvez aussi retrouver nos posts sur la page d'accueil du site internet du Jardin.

Les patates douces se conservent, comme les courges, dans un endroit sec et bien aéré. Ne les mettez pas au réfrigérateur où elles auraient tendance à moisir. Les choux lisses et navet du panier peuvent se manger aussi bien crus que cuits.

Page suivante, nous vous expliquons la technicité de la culture des poireaux.

Cette semaine, nous accueillons Teddy en stage au Jardin. Il vient d'Emmaüs les Eaux Vives dans le cadre du dispositif "Premières heures", modalité contractuelle de Convergence qui permet une montée progressive du nombre d'heures travaillées par semaine.

Cette semaine dans votre panier

	 Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Chou lisse	kg	1	1,5
Echalote	kg		0,2
Navet	kg	0,4	
Patate douce	kg	0,65	0,9
Poireau	kg	1	1,2
Salade	pièce		1
Prix du panier		9,90 €	14,30 €

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

La culture de poireaux au jardin

L'itinéraire technique des poireaux est un des plus long parmi tous les légumes produits sur l'exploitation.

Travail du sol

La culture s'implante en juin, voire début juillet. De ce fait, le sol se prépare 4 semaines avant la plantation aux alentours de début mai. On épand du fumier 4 semaines avant. Le fumier est ensuite enfoui avec le Cover-Crop pour favoriser sa dégradation. Pour cela, un arrosage peut être nécessaire car les micro-organismes du sol ont besoin d'eau. Une semaine avant la plantation, on va décompacter le sol avec le canadien (grosses griffes) et dessiner les planches avec le vibroculteur. Le compost (différent du fumier brut) est épandu avant le passage du vibroculteur afin de le mélanger à la terre et rendre les nutriments disponibles pour les poireaux. Juste avant de planter, on fait le plein d'eau dans le sol. En cours de culture, 2 épandages de compost sont réalisés. Le fractionnement des apports de compost permet de coller au plus près aux besoins de la culture. Le poireau est une culture très gourmande !

Semis et transplantations

Les semis sont réalisés en mars en pépinière et en plaques de 150 (trous). Nous semons entre 20 000 et 30 000 poireaux pour en avoir 13 000 (13 planches de 1000 poireaux, une planche permet de fournir environ une semaine de paniers). Fin avril-début mai, les jeunes poireaux sont transplantés en pépinière extérieure sur 3 planches de 50 mètres amendées de compost. Ils sont transplantés sur des bâches tissées de 4 rangs avec des trous de plantation espacés de 20 cm. Cela leur permet de trouver la place nécessaire pour atteindre la taille d'un crayon. Une fois cette taille atteinte, les poireaux sont "habillés" : les racines et les feuilles sont coupées pour être stimulées. Ils sont alors prêts à être plantés une dernière fois sur les planches qui leurs sont dédiées.

Gestion de l'enherbement

Les poireaux sont plantés tous les 10 cm sur deux rangs espacés de 60 cm pour permettre au tracteur de désherber entre les rangs. Deux buttages sont réalisés pour "chausser", désherber les poireaux et ainsi permettre d'avoir un beau fût blanc. En plus, un à deux passages de désherbage à la main est réalisé sur les lignes pour désherber ce qui ne peut l'être avec le tracteur. Un bon désherbage avant l'automne s'impose pour permettre à l'air de circuler et limiter le développement de la rouille (maladie due à un champignon).

Gestion des ravageurs

Il existe deux ravageurs principaux : la teigne (papillon de nuit) et la mouche du poireau. La teigne est active pendant l'été et peut toucher les poireaux dans la pépinière. A la plantation, un passage de *Bacilla thuringensis* (BT) (bactérie attaquant la système digestif) est donc réalisé pour être sûr que les poireaux soit exempts de teigne. En effet, fin août, on installe des filets très fins contre la mouche du poireau et si de la teigne subsiste elle pourrait se reproduire sous les

filets. En culture bio, les filets demeurent le seul moyen pour limiter l'impact de la mouche.

La vision des Jardinier·e·s

"Nous avons planté les poireaux de deux façons : à la main et à la machine. A la main, c'est plus long mais plus précis car, à la machine, les plants peuvent être collés." "Au bout d'un rang, comme c'était très long, nous avons planté à la machine. Nous avons planté 20 000 plants." "On plante les poireaux serrés, ensuite, on les dé plante et on les démarie. C'est à dire qu'on les sépare pour les replanter plus espacés pour maximiser le rendement. Mais avant on les habille : on coupe les racines à 1 cm et on coupe le vert en laissant une main." "J'ai désherbé, nous étions une équipe de dix et c'est long". "Hier, nous avons récoltés les poireaux sous la pluie et ce n'est pas facile." "Nous les avons arrachés et dépiotés pour enlever les mauvaises herbes et les feuilles abîmées. Et nous avons coupé l'excès de racine". "Je me rappelle d'une récolte de poireaux l'hiver, j'avais les mains gelées. C'était difficile".

Salade de chou vert aux pommes, pignons et noisettes

Pour 6 personnes

- ½ chou vert lisse
- 2 pommes rouges acidulées
- 2 c. à s. de pignons
- 35 cl de lait
- 1 dizaine de noisettes coupées en deux

Recette
supplémentaire

Sel, poivre, moutarde aux noix, huile de noix et vinaigre pour la vinaigrette. Lavez le chou. Coupez-le en fines lamelles. Lavez les pommes. Coupez-les en petits morceaux en conservant la peau pour apporter de la couleur. Épluchez les carottes. Coupez-les en très fines rondelles.

Faites griller les pignons et les noisettes dans une poêle à sec avec du sel.

Mélangez tous les ingrédients.

Accompagnez d'une sauce vinaigrette avec de la moutarde aux noix, de l'huile de noix et du vinaigre.

Vous pouvez ajouter d'autres légumes râpés dans cette salade et varier les fruits et fruits secs.

Adaptée de <https://www.oclico.com/recettes/171-salade-de-chou-vert-aux-pommes-pignons-et-noisettes.html>