



Salade de chou-rave, fenouil et pommes

Ingrédients

- 500 g pommes coupées en quartiers, épépinées puis recoupées en lamelles
- 2 choux-raves coupés en dés
- 2 branches de fenouil coupées en lanières

Sauce :

- 500 g cottage cheese - ciboulette
- 5 c. à s. vinaigre de pomme
- 2 c. à s. huile de colza
- 1/2 c. à c. curry en poudre
- Sel, poivre
- 2 c. à c. sucre de canne

Adaptée de <https://www.viandesuisse.ch>

Curry de chou rave et crevettes

Pour 4 Personnes

- 2 choux raves avec tiges et feuilles
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à c. de curry jaune
- 1 c. à c. de curcuma

- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 15 cl de lait de coco
- 500 g de crevettes roses cuites non décortiquées
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 oignon et 1 échalote

Épluchez et émincez l'oignon, l'échalote et l'ail. Puis mélangez-les avec le curry, le curcuma, 2 c. à s. d'huile de d'olive, un peu de poivre ou écrasez les au pilon pour obtenir une pâte de curry.

Épluchez les choux raves et coupez-les en dés de 1 cm. Puis, faites-les cuire à la vapeur 9 mn.

Pendant ce temps, épluchez les crevettes et émincez les feuilles des choux. Dans un wok bien chaud, mettez 1 c. à s. d'huile d'olive. Versez le mélange oignon-échalote-ail et laissez cuire 2-3 mn en remuant. Ajoutez les feuilles de choux, les crevettes et la sauce soja. Faites cuire en remuant 5 mn.

Ajoutez les dés de chou cuits. Cuisez en remuant 2 mn. Ajoutez le lait de coco ou la crème. Portez à ébullition. Servez avec du riz ou des nouilles asiatiques. Cette recette peut se faire avec des blancs de volailles émincés ou sans viande.

www.marmiton.org/

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

<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>

Vieille Ville - 44 483 Carquefou cedex

tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Coupon vacances :
Attention, mettez bien votre nom dessus !

Merci au propriétaire de celui du vendredi qui nous a posé les sem. 30, 33 et 34 de se manifester...

èves
du Jardin

Année 2016 - semaine 24
Mardi 14 juin

Quel temps!

Personne ne s'y retrouve, les légumes non plus ! Avec l'absence d'un temps de printemps, les légumes ne poussent pas, sont petits et sont maintenant attaqués par le mildiou et les doriphores... Nous avons conscience que les paniers sont moins équilibrés, nous manquons de diversité, comme le panier de légumes feuilles de mardi dernier. **Nous vous présentons nos excuses !** Les pommes de terre nouvelles de plein champs arrivent cette semaine et bientôt les courgettes... Nous espérons que le temps va s'améliorer, car comme nos collègues producteurs, qui sont aussi touchés que nous, ces difficultés nous minent et sont difficiles à gérer. **Nous ajoutons au panier, une barquette de fraise pour remettre un peu de soleil dans le panier...**

Rencontre de Corine et Mélanie : Rendez-vous vendredi 24 juin de 17h30-18h30, une occasion pour débriefer sur les 10 ans, de fêter notre entrée dans l'été ! Et d'aborder toutes les questions ou sujets que vous souhaitez...



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Carotte	botte	1	1
Chou rave	pièce	0	1
Fenouil	pièce	1	1
Fève	kg	0	0.5
Fraise*	barquette	1	1
Oignon nouveau	botte	0.5	1
Pomme de terre nvl	kg	0.4	0.6
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

*Fraise bio de l'ESAT de Vay - Vay - 44

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

Les légumes nouveaux ~ comment les cuisiner

Fane de carotte, chou-rave, fenouil ou oignon nouveau, elles se mangent crues ou cuites et sont délicieuses ! Un plein de vitamines et un plat de plus.

Carotte : pas besoin de les éplucher, brossez-les avant de les déguster crues ou cuites. Les fanes se mangent en pesto, quiche, ciselées dans une salades etc...

Chou-rave : il se mange cru, râpé ou en rondelles ; cuit, en purée, gratin, sauté, en soupe... Les fanes se cuisinent comme des épinards.

Fenouil : il se mange cru en salade ou cuit. Les tiges et fanes assaisonnent vos salades, cakes et poissons, et font même un très bon pesto...

Fève : Si les cosses sont belles, elles se mangent cuites à la vapeur et revenues avec un oignon et de la sauce tomate ou de la crème. Vous pouvez même manger le tout en tronçons ainsi après avoir enlevé les côtés qui sont très fibreux. Les graines se mangent aussi crues ou cuites écosées et après avoir enlevé la petite peau qui les entoure.

Oignon nouveau : tout se mange, cru ou cuit. Bulbes et feuilles agrémentent vos salades, vos plats et font une belle pizza, quiche ou omelette...

Pomme de terre : Brossez-les ainsi vous n'avez pas besoin de les éplucher. Choisissez-leur une cuisson douce. Choisissez-leur une cuisson rapide et douce...

Tous ensemble pour la France s'engage pour Cocagne !

Cocagne est finaliste LA FRANCE S'ENGAGE, label lancé par l'Élysée qui récompense les projets solidaires les plus innovants au service de la société française. L'enjeu est important et l'occasion est unique.

***Du lundi 13 juin au vendredi 17 juin a lieu la dernière étape de la sélection :** les internautes sont invités à voter pour le meilleur projet. 15 finalistes sur 30 seront lauréats. Salariés, administrateurs, partenaires et adhérents (et nos proches) : nous devons tous nous mobiliser pour que Cocagne soit lauréat LA FRANCE S'ENGAGE !*

***POURQUOI RELAYER ?** LA FRANCE S'ENGAGE est une vitrine de premier plan qui rendra toutes les structures Cocagne plus visibles et encore plus crédibles pour trouver adhérents, bénévoles, partenaires et financeurs ! De plus, nous, lauréats LA FRANCE S'ENGAGE, recevrons un soutien important qui renforcera l'essaimage et l'innovation de Cocagne.*

A VOUS DE JOUER, MAINTENANT !

***1. Votez ici :** <http://lafrancesengage.fr/projets/cultiver-solidarite-a-grande-echelle/> **2. Relayez** la campagne de communication ! **3. Parlez-en !** Parlez-en ! Parlez-en !*

Cette campagne est l'occasion de montrer la force de mobilisation de notre réseau et d'obtenir ensemble un label prestigieux !

Merci à vous !

Gâteau de pommes de terre de Marie-José

Le gagnant du concours de gâteau de légumes des 10 ans !

Pour 6 personnes

- 300g de pomme de terre
- 3 œufs
- 125 g de poudre d'amandes
- 100 g de beurre + 20 g pour le moule
- 150 g de sucre en poudre+20g
- 1 c à s de vanille liquide (ou de rhum)
- 2 c à s de farine pour le moule,
- 1 pincée de sel fin.

Recette supplémentaire

Faites cuire vos pommes de terre et faites-en une purée en les écrasant ou au presse-purée.

Ajoutez les jaunes d'œufs un par un, puis 100 g de beurre coupés en petits morceaux, le sel, la poudre d'amandes, 150 g de sucre et la vanille.

Mélangez bien, la pâte doit être onctueuse.

Ajoutez les 3 blancs battus en neige ferme.

Information du Réseau Cocagne

Beurrez et farinez un moule à charlotte. Versez la pâte.

Avant de mettre au four saupoudrez le dessus avec les 20 g de sucre restant.

Faites cuire environ 45 mn à four chaud 160° (th.5) ou 175° en chaleur tournante.

Vous pouvez ajouter des zestes de citron dans la pâte.

Merci Marie-José (adhérente) pour cette recette adaptée de celle de Jean-Pierre Coffe