



Mousse chocolatée de potimarron

Pour 5/6 ramequins

- 300 g de potimarron,
- 150 g de chocolat noir,
- 1 c. à s. de crème végétale : avoine ou soja,
- 1 c. à c. de vanille en poudre
- Quelques zestes d'une orange pour la décoration
- 3 c. à c. de noix de coco râpée pour la décoration

Le sucre et les oeufs n'ont pas été oubliés !

Lavez le potimarron, coupez-le en 2 puis épluchez-le (facultatif mais cela permet d'avoir une mousse plus onctueuse). Détaillez-le en cubes et cuisez à la vapeur 15 mn.

Faites fondre le chocolat au bain-marie.

Mixez le potimarron avec le chocolat fondu, la crème et la vanille. Rajoutez un peu d'eau si besoin.

Versez dans des ramequins et décorez avec les zestes et la noix de coco. Servir bien frais

Variantes avec d'autres proportions pour une texture différente

- 700 g de potimarron • 100 g de chocolat • 100 g de crème • 50 g de sucre roux • 1 pincée de gingembre • dés de poires cuits à la vapeur et des amandes effilées toastées pour la déco.

Merci à Hélène Béliard pour cette recette bluffante (elle intervient dans des ateliers cuisine pour les Paniers Bio Solidaires) www.latelierdhelene.com

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>
 7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
 tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Pomme de terre Cirielle
 A la vapeur ou à l'eau, excellente en salade, possible aussi mijotée ou rissolée...

Jardin

Année 2018 - semaine 39
 Mardi 25 septembre

Allons ensemble cueillir des pommes...

Voici la proposition de **Corinne et Mélanie**, vos représentantes des adhérents·es au Conseil d'Administration du Jardin, voir encart page suivante.

Mélissa (encadrante technique), via son association Naturellement autonome, intervient avec **Gilles Daveau**, lors d'une soirée sur l'alimentation à la **Médiathèque de Carquefou le vendredi 5 octobre**, article page suivante...

Cette semaine nous accueillons **Robin** (ancien adhérent) en stage dans le cadre de sa formation de BPREA à la Chambre d'Agriculture.

Nous mettons dans les paniers les factures à régler pour les personnes payant leurs paniers par chèque au trimestre. Elles comprennent les achats faits lors des différents marchés du trimestre ou les petites ventes du mardi...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0	0.6
Brocoli	pièce	1	0
Carotte	botte	1	1
Courgette	kg	0.4	0.6
Physalis	kg	0.13	0
Pomme de terre	kg	0.6	0.7
Potimarron	kg	0	1.2
Radis asiatique	kg	0	0.4
Salade	pièce	1	1
Prix panier		9	13 euros

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

Fanes ~ comment les manger

Les premières recherches de recettes et d'informations sur les fanes étaient peu productives, très vite le paysage a changé. Des informations nutritionnelles et sur l'intérêt des fanes dans une alimentation de santé sont même maintenant très répandues. Crues, cuites, elles sont un véritable apport et permettent un plat supplémentaire à moindre coût. En plus, elles sont bonnes, nous nous sommes régalarées de pesto de fanes de carottes (à retrouver sur le blog du jardin).

Voici quelques idées de plats : pesto, soupe, purée, omelette, risotto, gratin, tarte, cake, muffins, galettes, terrine, etc... Mixez-les avec de l'ail et un peu de crème et enduisez une pâte feuilletée, ajoutez du râpé et enfournez ; un régal pour une entrée légère ou un apéro... Cuites, éventuellement hachées, ajoutez-les à des céréales et légumes, mélangées à de la crème ou de la sauce tomate... Vous pouvez globalement les utiliser crues hachées à la place du persil, les fanes de carottes par exemple sont excellentes en taboulé, en pesto, en smoothies, etc...

Brocolis et carottes sautées à l'asiatique

Pour 2 personnes

- 1 brocoli
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 gros morceau de gingembre
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. d'huile de sésame ou olive
- 1 c. à s. de graine de sésame
- 3 c. à s. de sauce soja

Lavez votre brocoli et épluchez votre carotte. Blanchissez le brocoli 5 mn dans de l'eau bouillante.

Coupez votre carotte en l'épluchant avec un économe de façon à obtenir des lamelles très fines. Émincez le gingembre l'oignon et vos gousses d'ail en enlevant bien le germe du milieu.

Mettez votre huile de sésame à chauffer puis laissez fondre l'ail, l'oignon et le gingembre. Ajoutez brocoli et carottes. Laissez cuire 5 mn. Versez maintenant la sauce soja et laissez cuire de nouveau 5 mn. Une fois la cuisson terminée parsemez de graines de sésame, accompagnez d'un bol de riz et régalez-vous !

<https://lacuisinedeglady.wordpress.com/2016/06/27/brocolis-et-carottes-sautees-a-lasiatique/>

Recette
supplémentaire

Allons ensemble cueillir des pommes...

« Vous avez vu dans la brève que nous avons la possibilité d'aller chercher nos pommes à la Grigonnais cette année !

Pour les intéressés, n'hésitez pas à vous manifester auprès de nous (maniebag@yahoo.fr et coridepont@gmail.com) pour faire du co-voiturage si vous le souhaitez !

Une démarche écolo sympathico !!! A très bientôt pour une de nos rencontres du vendredi soir prévue prochainement ! ».

Corinne et mélanie

La médiathèque de Carquefou organise une soirée autour de l'alimentation

vendredi 5 octobre

Cette manifestation est gratuite et sur réservation.

Le thème :

Causerie sur les plantes sauvages par MéliSSa de Naturellement autonome & Mini-conférence gourmande par Gilles Daveau

MéliSSa (Naturellement autonome et encadrante technique du jardin) proposera dès 19h : une causerie sur les plantes sauvages comestibles et médicinales avec des exemples de plantes pour la reconnaissance et des dégustations sucrées/salées élaborées à partir de ces même plantes.

Puis, à partir de 20h30, Gilles Daveau fera une mini-conférence gourmande : *Une cuisine bio et gourmande accessible à tous - (ré)inventer au quotidien une alimentation durable !*

Pour rappel, c'est MéliSSa qui anime sur le jardin les balades autour des plantes sauvages, c'est la spécialiste du jardin des plantes aromatiques, elle a mis en place ces cultures et la production de tisanes...

Pour connaître le programme complet de la soirée et réserver en ligne (conseillé) : <http://www.mediatheque-carquefou.fr/agenda/pour-les-adultes-et-les-jeunes>

Pour suivre le programme des différentes animations de MéliSSa : www.naturellement-autonome.fr