



Soupe de chou kale, navet et...

Pour 4 personnes

- 300 g de chou kale
- 1 tranche de lard
- 5 pommes de terre
- 3 navets
- 2 carottes
- 4 saucisses
- 10 g d'huile d'olive
- 1 oignon
- cube de légume
- sel, poivre

Dans une cocotte, versez l'huile d'olive et faites-y revenir l'oignon coupé en quatre avec les saucisses et la tranche de lard .

Pendant ce temps, coupez le chou en lamelle, les carottes, les navets, les pommes de terre en morceaux pas trop petit. Ajoutez les légumes dans la cocotte. Couvrez d'eau et ajoutez le thym, le laurier, un cube de légume, sel, poivre et laissez cuire 15 mn après ébullition.

Versez la potée avec son bouillon dans un saladier et bonne dégustation.

Très adaptée de <http://www.ricardocuisine.com/recettes/6405-soupe-au-kale-a-la-pomme-de-terre-et-a-la-saucisse>

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



du Jardin

Année 2016 - semaine 9
Mardi 1 mars

Bienvenue Mélissa

Si vous ne l'avez pas encore fait, **réservez votre samedi 28 mai**, nous vous invitons à venir fêter avec nous les **10 ans du jardin**. Nous y espérons toutes les adhérents-es donc vous tous !

Mélissa a été embauchée en tant qu'encadrante technique pour travailler **une journée par semaine**, le jeudi, sur le jardin en renforcement de Thomas et Séverine. Nous lui souhaitons la bienvenue !

Côté culture, nous allons planter les derniers semis de printemps puis nous allons attaquer l'été, en sachant que nous avons déjà semé les concombres, les tomates et les courgettes... Mais attention, ça va mettre du temps à pousser tout ça, ne les attendez pas avant juillet !

Pas de panier la semaine 15, mardi 12 et vendredi 15 avril, ce sera la 3^{ème} semaine sans panier de l'abonnement **puis nous ferons des paniers jusqu'à Noël sans interruption !!!** Il n'y aura plus que vos propres suspensions.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Chou Kale	kg	0.5	1
Epinard	kg	0.3	0.45
Haricot rouge	kg	0.2	0
Navet	kg	0	0.7
Oignon	kg	0.5	0.8
Poireau	kg	0.5	1
Pomme de terre	kg	0.5	1
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

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

Le chou kale

Consommé depuis le temps des Romains, il est devenu un aliment largement utilisé au Moyen-âge pour être ensuite apporté par les Anglais au 17^{ème} siècle en Amérique du Nord où il est le "chou" chou des américains-es et des stars!

On lui prête toutes les vertus nutritionnelles possibles : survitaminé en vitamine C, A et K, plein de fer, de calcium, d'antioxydant, pauvre en calories mais riche en protéines, l'allié détox incontournable. Il fait partie des tops 10 des aliments les plus nutritifs toutes catégories confondues...

Cru : Comme la plupart des choux, le kale se mange cru en salade. Il suffit d'ôter la tige du milieu et de le couper en lanières plus ou moins grosses après avoir massé délicatement les feuilles, cela les assouplirait et laissez-le mariner dans une vinaigrette pendant 20 mn. Il s'accompagne de céréales (petit épeautre, quinoa, boulgour...), des légumineuses (lentilles vertes ou corail...), d'autres légumes (carotte, concombre, radis, betterave...), des graines (tournesol, sésame, pignons de pin...)... Pensez aussi aux smoothies et pesto!

Cuit : Soupe, omelette, quiche, pizza, sauté, en accompagnement de riz ou de pâtes par exemple... Comptez 20 à 30 mn à la vapeur, il sera encore ferme. Arrosez-le simplement d'huile d'olive, salez, poivrez et ajoutez des graines de sésame grillées! Blanchi puis tombé au beurre : Faites le blanchir 2 mn dans l'eau bouillante salée, et faites revenir dans du beurre. Vous pouvez casser un œuf mi-mollet dessus.

Recette supplémentaire

Feuilletés grecs au chou kale

Pour 4 personnes

- 200 g de chou kale (5 feuilles)
- 1 oignon émincé fin
- 1 gousse d'ail
- 150 g de poulet cuit émincé fin
- 200 g de fêta émiettée
- 1 bouquet de menthe et de persil
- Le zeste d'un citron
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 œuf
- 1 jaune d'œuf

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Effeuillez le chou kale en ôtant la nervure principale et plongez-les 20 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et pressez-les pour éliminer l'excédent d'eau. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites sauter l'oignon et l'ail.

Dans un saladier, mélangez le chou feuille, l'oignon, l'ail, les herbes, la fêta, le poulet, le zeste, le cumin et l'œuf.

Le règlement intérieur

Vu par Aïsha, Haouaria, Kenny, Pascal, Rémy, Stéphane :

"On a passé toute la matinée à parler de ça. On a lu tous ensemble le règlement intérieur. Je l'avais signé, mais je ne le connaissais pas [il est lu à chacun-e à l'embauche par la directrice]. C'était bien, j'ai bien aimé.

C'était bien d'entendre tous ensemble ce qui est interdit et les sanctions. ça fait un rappel pour tout le monde sur les règles de vie et c'est bien d'entendre tous la même chose, moi y compris.

Ça aide à avoir plus de respect envers les autres.

Il est affiché là, il y avait des choses importantes à rappeler mais je ne sais pas si tout sera respecté.

On a parlé des bases, du harcèlement, de la tenue de travail, de l'interdiction du portable dans les serres, de l'interdiction de fumer dans le vestiaire des hommes...

J'étais pas là au début, mais c'est à peu près le même dans toutes les entreprises, c'est bien surtout intéressant pour les jeunes.

Oui, c'est dans toutes les entreprises pareil, il y a juste la tenue de travail qui est adaptée, tenue de sécurité par exemple.

C'était bien, j'ai appris des choses, en cas de problème pour les régler il faut voir avec les encadrants, que la cigarette et l'alcool sont interdits au travail aussi, qu'on ne fume pas à côté des gens ou à l'intérieur."

Étalez la pâte feuilletée. Découpez des cercles à l'aide d'un petit bol et répartissez la garniture au centre. Refermez les cercles afin de former des chaussons. Pincez les bords du bout des doigts pour bien les sceller. Badigeonner les chaussons de jaune d'œuf.

Enfournez les chaussons 30 mn dans un four préchauffé à 200°C jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servez vos feuilletés avec une salade.

Issue de <http://www.cuisinons-les-legumes.com/recette-chou-kale-frise-feuillete/>