



Salade de patates douces rôties et épinards frais

Pour 4 personnes

- 2 patates douces
- 100 g d'épinards frais
- 1 demi avocat
- 1 c. à c. d'huile de noisettes
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 c. à s. de graines de lin
- 100 g de ricotta

Épluchez puis découpez les patates douces en cubes. Dans un saladier, mélangez le sirop de noisettes grillées, l'huile d'olive et la moutarde. Salez, poivrez et ajoutez les graines de lin. Ajoutez les cubes de patates douces et mélangez avec le condiment. Laissez mariner pendant 15 mn.

Mettez les patates douces dans un plat allant au four et enfournez pendant 30 mn à 240°C. Sortez et laissez refroidir. (Vous voici avec une base pour cuire des légumes et patates au four, variez les huiles, les épices et les graines, faites vos mélanges. Hors la matière grasse, tout est facultatif et ajoutable...)

Pour finir, lavez puis hachez les feuilles d'épinards. Découpez le demi avocat en petits morceaux. Mélangez les patates douces, les feuilles d'épinards et l'avocat, ajoutez la ricotta et dégustez.

Adaptée de <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/1003892-salade-patates-douces-roties>

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

Année 2018 - semaine 40'
Mardi 2 octobre

Week-end Zen et Bio!

Zen et Bio, nous le sommes, et nous serons sur le stand des Paniers Bio Solidaires samedi et dimanche. Vous pouvez venir nous y retrouver... Nous avons d'ailleurs encore des **invitations pour Zen et Bio à donner...**

Ce **vendredi 5 octobre**, **Mélissa** (encadrante du jardin), **interviendra sur les plantes sauvages comestibles et médicinales lors de la soirée sur l'alimentation de la médiathèque de Carquefou...** Erratum, ce sera à **18h30**. **Gilles Daveau** prendra le relais à **20h30** sur la cuisine bio, gourmande et accessible à tous... Pensez à réserver !



Nous souhaitons la **bienvenue à Sébastien qui vient de commencer un contrat sur le jardin** et intègre ainsi l'équipe de jardiniers·es...

Robin (ancien adhérent) **vous raconte page suivante son stage au jardin...**

Les épinards : Mangez-les en salade... Ce serait criminel de les cuire vous dit **Thomas** (encadrant) !

Patates douces coupées car elles ont été attaquées par les mulots. Ne vous inquiétez pas, elles sont bonnes et cicatrisent. Elles se conserveront ainsi !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
  Brocoli	pièce	0	1
Courgette	kg	0	0.8
Epinard	kg	0.35	0.5
Oignon	kg	0.6	0.6
Patate douce	kg	0.6	0.75
Poivron vert	kg	0.25	0.35
Radis asiatique	kg	0	0.35
Salade	pièce	0	0.1
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.

Salade de brocoli à l'avocat et au tahin

Pour 4 personnes

- 2 têtes de brocoli
- 2 avocats pas trop gros
- Le jus d'1/2 citron

- 1 c. à s. de tahin (purée de sésame)
- 1 c. à c. de sauce de soja
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 c. à s. d'huile de sésame toasté

Détaillez les brocoli en bouquets. Épluchez la tige, ôter les deux extrémités et conserver la partie tendre. Coupez cette dernière en rondelles. Faites cuire le tout à la vapeur ou à l'étouffée pendant 10 à 15 mn. Les brocolis doivent rester un peu croquants. Laissez refroidir.

Mixez les tiges de brocoli avec la chair des avocats et le reste des ingrédients. Mélangez aux bouquets de brocoli émincés. Servez frais.

Adaptée de <http://www.cleacuisine.fr/>

Galettes au radis

Pour 7 galettes environ

- 300 g de radis blanc
- 80 g de farine
- 2 œufs
- 1 gousse d'ail
- 2 ciboules (la partie verte)

- un peu de coriandre fraîche
- du sel, poivre moulu
- 1 à 2 c. à s. d'huile végétale
- une pincée de bicarbonate de soude (sinon, de la levure chimique)

Épluchez le radis, râpez le. Mettez du sel et laissez dégorger pendant 15 à 30 mn. Pressez un peu le radis râpé pour enlever l'eau.

Ajoutez les œufs battus, puis la farine et le bicarbonate de soude en pluie, petit à petit en mélangeant. Hachez l'ail, les ciboules et la coriandre, ajoutez-les.

Prenez une c. à s. de la préparation, mettez dans la poêle chauffée avec de l'huile, aplatissez avec le dos de cuillère. Répétez cette opération pour finir toute la préparation.

Faites cuire la galette pendant 2 à 3 mn de chaque côté. Le feu ne doit pas être trop fort, sinon, l'extérieur est doré mais l'intérieur cru.

Recettes supplémentaires

Robin en stage au jardin

Robin, un ancien adhérent, vient de faire un stage de 10 jours au jardin dans le cadre d'une formation Adema (Accès des Demandeurs d'Emploi aux Métiers Agricoles) préalable à un BPREA (Brevet Professionnel de Responsable d'Entreprise Agricole) de maraîchage. Il vous raconte son passage sur le jardin :

"Ce qui est intéressant, c'est que j'ai pu toucher à tout, on m'a laissé beaucoup d'autonomie sur des tâches différentes et variées. J'ai appris avec les jardiniers, sur le tas. J'ai pu échanger avec les encadrants sur des questions techniques, sur la manière de travailler la terre, l'utilisation des légumes, la planification des semences..."

"C'est une expérience humaine simple mais super riche de par la diversité des personnes sur le jardin, venant d'horizons divers qui travaillent ensemble, rigolent ensemble, qui peuvent s'engueuler ensemble... C'est super riche ! Je viens du monde du travail de l'industrie où l'on fréquente un même type de personne. Là, on rencontre, on passe de bons moments, cela permet de mieux comprendre la société dans sa diversité."

"Ce BPREA est pour des personnes qui ont travaillé dans des domaines différents et qui veulent se tourner vers l'agriculture (maraîchage, élevage, agroforesterie, grande culture). Je rencontre des personnes qui viennent d'autres milieux que du secteur agricole (médecin, ingénieur, professionnel du sport...), et c'est ça qui est intéressant."

"Il y a un certain idéalisme : respect de l'environnement, de la terre. Chacun a plus ou moins avancé dans la démarche. On arrive avec nos rêves, nos idées et on se confronte aux réalités du terrain, aux choix que l'on doit faire, se préparer à des compromis. On s'adapte !"

"J'ai reçu un super accueil de tout le monde. Ça c'est vraiment top !"

Variante : Mettez le vert des radis ciselé cru ou sauté dans la préparation (à la place ou en plus de la ciboule)... On peut aussi remplacer le radis par les courgettes, la courge, le potimarron, les carottes..., bref, tout ce qui se râpe !

<http://recetteschinoises.blogspot.com/2015/03/galettes-au-radis-luobosi-bing.html>

Dictionnaire populaire chinois : "manger du radis en hiver et du gingembre en été, plus besoin de voir le médecin".