



Salade de lentilles et chou-rave

Ingrédients

- 200 g de lentilles vertes, rincées
- 1 petit oignon ou une échalote, coupé en quartier et finement émincé
- 1 chou-rave moyen
- 3 c.s. de graines de tournesol, grillées à sec
- quelques pincées de cumin moulu
- un filet d'huile de sésame
- un filet de vinaigre de cidre
- sel gris, poivre du moulin

Dans une casserole moyenne, mélangez les lentilles, l'oignon et 360 ml d'eau fraîche. Couvrez, portez à frémissement et laissez cuire 20 mn, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée et que les lentilles soient cuites, mais encore un peu fermes sous la dent. Au bout de 15 mn de cuisson, ajoutez 1/2 c.c. de sel. Quand les lentilles sont cuites, versez-les dans une passoire, rincez rapidement à l'eau fraîche et égouttez bien.

Pendant que les lentilles cuisent, préparez le chou-rave. Retirez les petites tiges (les feuilles s'utilisent comme du persil). Inspectez la peau et utilisez un épluche-légume pour retirer les parties qui vous semblent un peu dures ; la peau douce et vert clair n'a pas besoin d'être pelée.

Coupez le chou-rave en petits dés et mettez-les dans un saladier avec les graines de tournesol. Salez, poivrez, ajoutez un peu de cumin, et assaisonnez d'un peu d'huile de sésame et de vinaigre de cidre, puis mélangez bien.

Ajoutez les lentilles cuites et rincées au saladier et mélangez délicatement. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement, et servez.

<http://chocolateandzucchini.com/vf/recettes/salades/salade-de-lentilles-et-chou-rave-recette/>

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

Les brèves du Jardin

Année 2014 - semaine 48
Mardi 25 novembre

Réunion adhérent vendredi !

Rendez-vous vendredi à la réunion apéritive d'adhérents-es à partir de 18h. A l'ordre du jour, nous vous ferons une présentation rapide et générale du jardin, nous prendrons vos questions et répondrons à celles concernant l'insertion puis celles concernant le maraîchage avant d'aborder les rencontres adhérents-es, puis les questions diverses...

Nous en discuterons aussi vendredi : **André est un jardinier un peu spécial** car il a passé 5 ans sur le jardin, nous l'aurons accompagné jusqu'à **son départ à la retraite**, il finit fin décembre ! Comme beaucoup d'entre vous l'on aussi rencontré (lors des distributions des paniers, portes-ouvertes et autres), **nous vous sollicitons pour trouver une idée pour fêter cet événement** et lui souhaiter une bonne retraite. Qu'en pensez-vous ?

Cette année, **les navets** ne sont pas très beaux et nous n'en aurons pas beaucoup. Par contre, ils sont bons donc profitez-en !



Cette semaine dans votre panier

| | Unité | 1/2 panier (qt en unité) | Panier (qt en unité) |
|----------------|-------|-----------------------------|-------------------------|
| Carotte | kg | 0.5 | 1 |
| Chou rave | pièce | | 1 |
| Navet | kg | 0.5 | 0.6 |
| Oignon | kg | 0.5 | 0.75 |
| Pomme de terre | kg | 0.8 | 1.5 |
| Radis | botte | 1 | 1 |
| Salade | pièce | 1 | 1 |
| Prix panier | | 7 euros | 12.50 euros |

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

En ce moment en Loire Atlantique

Festival Alimenterre. Il reste des dates en novembre

Plus d'info : <http://www.festival-alimenterre.org/agenda>

Mélanie

Le Chou rave

Cru dégustez-le en salade, une fois râpé et mélangé à d'autres légumes ou tout simplement tranché avec une trempette de légumes à base de mayonnaise ou de fromage...

Cuit, le chou rave se consomme tel quel avec du beurre salé ou à l'huile d'olive. Le chou rave se marie bien avec le miel. Pensez à le faire en potée, pot-au-feu, soupe, purée, galettes, tarte, à la poêle, en rôsti, en wok, en gratin... Vous pouvez aussi le cuisiner râpé et cuit à la poêle ou au four comme une sorte de crêpe épaisse, croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.

Le chou rave est extra pour diversifier l'alimentation de bébé car la saveur est franche mais douce.

Tarte aux fanes de radis et jambon

Pour 4 personnes :

- 1 pâte feuilletée
- 1 petit talon de jambon émincé
- les fanes d'une botte de radis émincées
- 20 cl de crème
- 1 œuf
- sel
- poivre
- moutarde

Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).

Faites précuire la pâte à blanc 10 min et badigeonnez-la de moutarde.

Battez l'œuf et la crème, ajoutez le jambon et les fanes, assaisonnez.

Faîte cuire 30 min.

http://www.marmiton.org/recettes/recette_tarte-aux-fanes-de-radis-et-jambon_212017.aspx

Recette
supplémentaire

Sur le blog : gratin,
risotto et pesto !

Une bonne soupe chaude en hiver !

Chaque année, quand l'automne arrive, nous lançons une opération soupe. Cette année, à tour de rôle de volontaires, les jardiniers-es, réalisent le lundi une soupe qui sera dégustée le midi. Une façon de découvrir qu'une soupe, c'est bon, c'est facile et rapide à cuisiner, ça fait du bien et qu'il y a plein de soupes différentes à inventer. Lundi dernier : "Monique et moi, dit Nathalie, on a fait une super soupe au potiron et un peu grâce à Sébastien qui nous a donné l'idée de faire revenir des oignons". Ce lundi c'était au tour de Khalid et d'Aïsha de la confectionner : "On a mis des pommes de terre, des carottes, de l'oignon, des radis noir et des épinards. C'était bon et tout le monde en a mangé", témoigne Aïsha.

MSA Feuilleton santé - épisode 3 : activité sportive !

Kevin, Aïsha, Nathalie, Dominique et Thomas racontent :

"On a couru et on a joué au frisbee." "On a marché vite sans s'arrêter pendant 6 mn et on a compté le nombre de tour que l'on faisait" "On a fait un match d'Ultimate" "On a gagné, on était imbattable, on a battu les deux équipes". "On a mis la raclé à tout le monde" " Ouais, les équipes n'étaient pas équilibrées" "Quand on fera du handball, il faudra mieux équilibrer les équipes". "Mais si regarde bien, elle était bien équilibrées les équipes." "C'est vrai que vous avez bien joué, vous avez joué ensemble ! " "on a fait aussi un jeu de Taureau avec le frisbee. On se mettait en cercle et on se faisait des passes. Deux étaient au milieu et essayaient d'intercepter les passes. Quand ils réussissaient, il revenait dans le cercle et était remplacé au milieu."

"C'était bien" est souvent revenu. "Il y avait une bonne ambiance" "On refera" "Hier, j'ai bien dormi, je n'ai même pas mangé, je me suis couché de bonne heure, ça fait du bien quand même." "On était fatigué, mais ils nous ont quand même fait travaillé l'après-midi ! " A suivi un échange pour savoir quand serait la prochaine séance avec au programme : du handball.

Merci à Stéphane, adhérent, qui a fait l'intermédiaire pour nous obtenir un gymnase pour que les jardiniers-es puissent faire du sport en salle plutôt qu'en extérieur et par chance, c'est une salle très proche du jardin.