



Spaghetti aux crevettes et pesto de fanes de radis

Pour 3-4 personnes

- 300 g de spaghetti (blé complet, sarrasin et épeautre)
- 450 de crevettes crues
- 2 gousses d'ail
- 2 c.s de tamari (sauce de soja fermentée)
- 2 c.s d'huile de sésame
- Persil plat haché

Pour le pesto :

- une belle botte de fanes de radis
- 2 gousses d'ail dégermées
- 50 g de parmesan
- Huile d'olive
- Sel rose
- Poivre du moulin
- Pignons grillés, amandes ou noisettes

Décortiquez les crevettes, passez-les sous l'eau et égouttez.

Épluchez les gousses d'ail, dégermez-les et écrases-les, ajouter le reste des ingrédients et les crevettes. laisser mariner pendant 1h au minimum.

Préparer le pesto en mixant tous les ingrédients dans un robot.

Faire cuire les pâtes selon les indications sur le paquet.

Dans une poêle, ou un wok, faire sauter les crevettes pendant 3 min.

Servir les spaghettis, ajouter le pesto et les crevettes, saupoudrer de levure maltée ou de pignons grillés avant de servir.

Accompagner d'une salade ou encore de carottes et céleri rave râpé comme ici.

Adaptée de <http://leonine194.canalblog.com/archives/2010/04/19/17619248.html>

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

Les brèves du Jardin

Pommes
Délicate d'or

Année 2018 - semaine 15
Mardi 10 avril

Au programme : AG et Recycle balade !

Nous vous rappelons les deux prochains temps forts autour du jardin :

La **Recycle balade familiale du dimanche 15 avril**, rendez-vous à **10h** sur le jardin. **Pique-nique** improvisé le midi !

L'**Assemblée Générale** Ordinaire du Jardin de Cocagne Nantais le **vendredi 20 avril à partir de 17h30** sur le jardin...


Venez nombreux·ses partager ce moment avec nous !

Nous finirons par un apéritif sans alcool participatif (apportez quelque chose...)

C'est la fin des carottes et des oignons d'hiver... Les nouveaux arrivent bientôt ! Nous sommes bien contents·es de les voir arriver, et nous sommes tout aussi contents·es que les carottes et oignons de garde aient tenu jusque-là !

Page suivante : enfin le précédent **atelier nutrition** raconté par les jardiniers·es.

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	kg	0	0.8
Haricot sec	kg	0.35	0.6
Oignon	kg	0.4	0.6
Poireau	kg	0.7	0.9
Pommes*	kg	0.5	1
Radis rose	botte	1	0
Prix panier		9 euros	12.80 euros

***Pommes bio des frères Menant GAEC de la Grigonnais - La Grigonnais - 44**

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

Atelier nutrition

Audrey, Djamila, Laurent et Xavier racontent ce 5^{ème} atelier qui s'est déroulé, pour rappel, dans le cadre des paniers Coup de Pouce (paniers identiques aux vôtres et facturés à coût réduit pour les jardiniers·es et des habitants·es envoyés·es par le CCAS de Carquefou) :

"Nous avons fait la dernière étape de la pyramide des aliments dont on voit à chaque étape les intérêts. Cette fois-ci c'était le sucre sous toutes ses formes : raffiné, blanc, cassonade, miel, sirop d'érable, d'agave, chocolat, bonbons et fruits..."

Il y a les sucres lents et les sucres rapides. On a vu les sucres rapides qui donnent de l'énergie mais en petites doses car ils agissent rapidement sur un petit temps, donc du coup l'organisme ressent vite à nouveau un besoin de sucre pour être reboosté.

Toute notre alimentation est liée, si on mange équilibré toute la pyramide, on n'a pas ce coup de mou et ce besoin de manger des gâteaux à 10h.

On a vu la zone des sucres, avec les sucres torréfiés avec des méthodes modernes pour les blanchir qui ne sont pas très bonnes pour la santé. On a parlé du sucre minimum torréfié, les sucres bruns. Les sucres sont dans le haut de la pyramide des prix et des aliments avec le sirop d'érable et le miel qui sont les plus chers. La cassonade est raffinée comme les autres et retinée ! Les sucres arrivent les derniers dans les besoins alimentaires. Le plus important, c'est la règle des 2/3 de légumes, 1/3 de céréales et de l'eau... c'est vital ! Et ça donne aussi une alimentation pas chère et équilibrée.

Hier, nous avons fait une composition d'assiette virtuelle pour préparer la séance prochaine : la préparation d'un repas équilibré pas cher que nous mangerons ensemble !

Ça a été chaud sur le sucre, je suis un peu parti en live sur l'étiquetage industriel que je trouve scandaleux. C'était bien vivant et sympa. On a tous notre façon d'appréhender les choses très différemment et le mélange de l'ensemble est enrichissant. Ce qui est agréable, c'est que tout le monde intervient, pas d'inhibition. L'animatrice sait bien détendre son groupe.

On ne voit plus les choses de la même façon, l'impact de l'alimentation sur tout l'organisme. J'avais envie de réduire la viande et j'ai appris comment compenser. Je ne comprenais pas tout le pataquès qu'on faisait sur l'oméga 3 et maintenant, j'ai compris l'intérêt de ces oméga 3 et où les trouver !..."

Nous vous invitons

à l'**Assemblée Générale ordinaire** du Jardin de Cocagne
le **vendredi 20 avril à partir de 17h30** sur le jardin !

Un temps de partage, d'échanges autour du jardin pour tous :
adhérents·es (VOUS), jardiniers·es, administrateurs·trices et salariés·es permanents·es...

Nous clôturerons par un apéritif participatif sans alcool !

Venez nombreux...

Steaks aux haricots rouges

Ingrédients de base pour 6 steaks

- 450 g de haricots rouges sec cuits
- 4 c. à s. de chapelure
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. de Maïzena
- Sel, poivre
- 1 c. à s. d'eau
- Farine si consistance trop liquide

Les extras (choisissez parmi ceux-là ou d'autres)

- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. poudre de coriandre
- 1/2 c. à c. de piment
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de persil
- 1 carotte râpée
- 1 c. à s. de sauce, moutarde... Variez, complétez

Préchauffez le four à 175 °C

Mettez tous les ingrédients dans un robot et mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ou mettez tous les ingrédients dans un saladier et écrasez. Salez et poivrez.

Formez des steaks ou des boulettes avec la pâte. Si la pâte soit trop liquide, rajoutez simplement 1-2 c. de chapelure ou de farine.

Déposez-les sur une plaque légèrement huilée ou papier cuisson.

Enfournez pendant 10 mn.

Bon appétit

Il est tout à fait possible (voire recommandé) d'en faire plus que nécessaire et de les congeler avant cuisson...

Adaptée de <http://vievenegan.fr/>

Recette
supplémentaire