



Crudité de légumes racines : carottes, radis noir & betterave rouge

Ingrédients

- 2 carottes
- 2 radis noir
- 1 betterave rouge
- 1 orange
- Vinaigrette
- 1 avocat

Épluchez et râpez les carottes, les radis noir et la betterave. Coupez l'avocat en petits cubes. Pressez l'orange.

Préparez une sauce en mélangeant 2 cuillères à soupe de vinaigrette et le jus d'une orange. Mélangez et dégustez

Vous pouvez ajouter des quartiers de pommes pour une salade encore plus vitaminée. *Adaptée de <http://www.mesenviesetdelices.com/>*

Chips de betterave, radis noir

Pour 4 personnes environ :

- Des légumes racines crus (ici 1 betterave, 1 petit radis noir)
- 50 cl. d'huile de tournesol
- Farine d'épeautre ou autre
- 1 c. à c. de sel gris de mer

Éplucher les légumes racines et coupez-les en très fines lamelles (à la madoline). Saupoudrez-les de farine et retirez l'excédent. Dans un grande poêle, versez l'huile et faites chauffer à feu vif.

Déposez les légumes l'huile bien chaude et laissez cuire pendant quelques minutes. Procédez à plusieurs fournées afin que les rondelles ne se chevauchent pas. Retirez les rondelles de légumes de l'huile et déposez-les sur du papier absorbant. Saupoudrez vos chips de sel de mer. Consommez de préférence de suite pour ne pas que vos chips mollissent.

Issue de <http://www.lesrecettesdejuliette.fr>

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

Pas de panier la semaine prochaine.

Marché le vendredi de 15h à 18h !

Année 2015 - semaine 6
Mardi 3 février

Jardin en deuil !

Après 5 ans au jardin, il était à la retraite depuis le 1er janvier. Vous avez été nombreux à lui souhaiter une belle retraite et il avait plein de projets à vivre. **André**, notre Président, comme on l'appelait ici **est mort samedi**. Son regard lumineux, plein de bonté et de tendresse nous a quitté, un charmant petit bonhomme au cuisse de mouche (dixit Jean-Louis, jardinier) et plein d'humanité. L'émotion est forte pour tous-tes et pour certains-es retourner travailler est difficile mais nécessaire. **Il continuera à habiter le jardin !**

Nathalie (jardinière) démarre le code le mardi et le jeudi matin.

Le maçon a terminé la plate-forme de déchargement, elle accueillera aussi une nouvelle chambre froide. Bonne nouvelle, **il est prêt à accueillir des jardiniers-es en stage**.

Les légumes ne sont pas lavés cette semaine à cause du gel.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.3	0.5
Carotte	kg	0.5	1
Mâche	kg	0.1	0.1
Oignon	kg	0.4	0.7
Poireau	kg	0.3	0.5
Pommes*	kg	0.5	1
Pommes de terre	kg	0.7	1.5
Prix panier		7 euros	12.50 euros

***Pommes bio Goldrush du GAEC de la Grigonnais - 44**

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

PÉTITION pour un moratoire visant à stopper les pesticides tueurs d'abeilles!

Urgent

Nous avons très peu de temps pour agir et interpeller tous les sénateurs : un vote interviendra mercredi 4 février vers 15h.

Cinquante-cinq sénateurs, de toutes tendances politiques confondues, ont déposé une proposition de résolution réclamant au Gouvernement d'agir rapidement

auprès de l'Union européenne pour obtenir un moratoire afin d'interdire les pesticides de la famille des néonicotinoïdes. Ces produits, très utilisés en grande culture, agissent sur le système nerveux central des insectes.

<http://sauvonslesabeilles.agirpourenvironnement.org/>

Chaque année, plusieurs millions d'abeilles (et plus encore de pollinisateurs sauvages) meurent à la suite de l'épandage de pesticides de la famille des néonicotinoïdes. En France, 30 % des colonies sont ainsi menacées. [...]

Information transmise par Bernard (administrateur du jardin et ancien maraîcher).

Potage aux betteraves et poireau

Pour 6 personnes

- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gros poireau (blanc et vert), coupé grossièrement
- 1 c. à thé de cumin
- 1 l. de bouillon de poulet
- 6 betteraves moyennes, pelées et coupées en 4

Recette supplémentaire

- 1 botte de persil frais
- 1/2 c. à thé de sel
- 175 ml de crème sure
- poivre frais moulu

Dans une grande casserole, faites revenir le poireau dans l'huile à feu moyen environ 5 minutes, sans le colorer. Ajoutez le cumin et cuire encore 1 minute.

Ajoutez le bouillon et les betteraves. Couvrez et portez à ébullition. Retirez le couvercle, réduisez le feu et laissez mijoter environ 20 minutes, jusqu'à ce que les betteraves soient cuites.

Réduisez en purée au mélangeur ou au robot culinaire. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez au chaud.

Effeuillez le persil et mettez-le dans un mortier avec le sel. Pilez quelques minutes jusqu'à obtenir une pulpe assez humide. Laissez reposer 15 minutes. Passez de nouveau au pilon et mettez le tout dans un tamis fin. Pressez bien le persil pour récolter tout le jus.

Mélangez le jus de persil et la crème sure. Réservez au frais.

Servez le potage avec une cuillerée de crème de persil et du poivre frais moulu.

Issue de : latetedanslechaudron.blogspot.fr

MSA Santé - épisode 11 : sport

Aïsha, Anthony, Kevin, Khalid, Nathalie, et Sébastien racontent :

"On a bien couru et on a bien rigolé. C'est pas évident de taper dans ce gros truc en fait. C'était sympa.

On a fait d'abord un jeu où il y avait une personne au milieu et on était en cercle et on essayait de toucher celui du milieu avec le gros ballon. Puis toujours avec le même gros ballon, on a fait un épervier.

Et puis on a fait du Kin-ball. C'est une espèce de gros ballon qu'on joue à trois équipes de 5. Deux personnes d'une équipe s'agenouillent et tiennent le ballon en l'air. Une troisième personne de la même équipe annonce omnikin et la couleur ou le numéro de l'équipe adverse qui doit réceptionner le ballon au moment où il l'envoie. L'équipe qui réceptionne le ballon ne doit pas le laisser toucher le sol. Et ainsi de suite... Les points se marquent quand le ballon touche le sol et l'équipe qui a le plus de points a perdu ! Et l'équipe gagnante, c'était la mienne ! C'est vraiment un sport très cardio. Moi j'ai arrêté en cours de route car c'était surtout courrir après la grosse baballe. Quand Bruno portait la balle, on aurait dit Atlas qui porte le monde.

Ensuite il nous a proposé de nous inscrire sur une salle, pour ceux que ça pouvait intéresser. Les prix et les activités étaient intéressants. Il nous a proposé plusieurs salles sur Nantes. Quelque soit le sport ça revient à environ 100 € par an et on a été plusieurs à s'inscrire...

La prochaine fois sera la dernière séance : futsal ou tennis. A suivre..."