



Crumble de potimarron et chou kale au lait de coco

Pour 2 personnes :

La pâte :

- 20g de farine de sarrasin
- 20g de farine de riz complet
- 20g de fécule de pomme de terre
- 1 c. à s. de flocons de céréales
- 40 g de beurre mou
- 1 pincée de sel

(ou 100 g de farine mélangée sarrasin classique, 40 g de beurre et le sel)

Pelez le potimarron et coupez-le en cubes. Faites-le cuire à la vapeur pendant 7-8 mn.

Préchauffez le four à 180°C.

Mélangez les farines avec la fécule, les flocons et le sel. Coupez le beurre en petits morceaux et sablez le tout avec le bout des doigts.

Lavez les feuilles de chou et retirez la tige centrale. Hachez grossièrement.

Dans un plat à gratin mettez le potimarron et le chou kale. Assaisonnez et versez le lait de coco.

Répartissez les miettes de crumble, tassez légèrement et enfournez 20 mn.

D'après : <http://rosenoisettes.blogspot.fr/2015/04/crumble-de-potimarron-et-chou-kale-au.html>

La garniture :

- 200g de potimarron
- 2 feuilles de chou kale
- 10 à 20 cl de lait de coco
- sarriette
- sel, poivre

Pomme de terre Bleue d'Artois à chair intermédiaire : purée, vapeur, gratin, chips, frites...
Attention elle cuit très rapidement, et reste dure une fois cuite !

es
du Jardin

année 2015 - semaine 41
Mardi 6 octobre

Et si on changeait de jardin...

Dans le cadre des **échanges du Réseau Cocagne**, vendredi dernier une moitié d'équipe s'est rendue à Lorient dans un Jardin de Cocagne et le notre accueillait celui de Saumur. Les jardiniers-es de Saumur racontent p. svte...

Du Vendredi 9 au Dimanche 11 Octobre (de 10h à 19h) : **salon Zen & Bio** à la Beaujoire. nous y ferons des permanences pour les Paniers Bio Solidaires au niveau du hall 1 n°stand E10. **Nous vous enverrons une invitation par mail...**

Merci Anne (adhérente) pour le **coup de main** au ramassage de pommes de terre. **Merci à Valérie et Guillaume** (adhérent-e) **qui sont venus lundi passer la journée avec nous** pour mettre les oignons en sacs.

Félicitations à Floria qui a décroché son **permis** la semaine dernière.

Le jardin fait de la radio, écoutez **mercredi radio prunc à 19h** ou sur le site <http://labodessavoirs.fr/>. Vous y entendrez aussi les jardiniers-es qui ont pris la parole lors de la prise de son. **Merci à Valérie et Guillaume** qui l'ont faites !



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Carotte	kg	0.6	0.6
Chou Kale	botte	1	1
Fenouil	kg	0	0.4
Oignon rouge	kg	0.5	0.6
Poivron	kg	0.3	0.4
Pomme de terre	kg	0.6	0.8
Potimarron	kg	0	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.

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

Chou kale

Consommé depuis le temps des Romains, il est devenu un aliment largement utilisé au Moyen-âge et apporté par les Anglais au 17^e s. en Amérique du Nord.

On lui prête toutes les vertus nutritionnelles : survitaminé, plein de calcium, antioxydant, pauvre en calories, riche en protéines, l'allié détox incontournable.

Cru : Le kale se mange cru en salade. Ôtez la tige du milieu et coupez-le en lanières après avoir masser les feuilles, cela les assouplirait. Puis laissez-le mariner dans une vinaigrette... Pensez aussi aux smoothies et pesto !

Cuit : Soupe, omelette, quiche, pizza, sauté...

Vapeur : Comptez 20 à 30 mn, il sera encore ferme.

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.

En chips au four : Coupez-les en morceaux sans la tige. Imbibez-les d'huile d'olive, ajoutez des graines, des épices. Mettez-les à 150°C 20 à 25 mn, en les retournant de temps en temps.

Le regard des jardiniers-es de Saumur sur le jardin

Le Réseau Cocagne propose aux salariés-es des différents jardins de se visiter, se rencontrer et comparer leurs pratiques. Dans ce cadre, vendredi les jardiniers-es de Saumur sont venus-es nous visiter et racontent les différences entre les deux jardins :

"A Saumur nous avons uniquement une pause de 10 mn le matin sur le terrain (nous sommes loin des locaux) et 45 mn le midi alors que vous vous avez 30 mn de pause dans votre salle le matin et 1 heure le midi. Les jardiniers ont chacun leurs tâches pas comme chez vous où tout le monde fait tout à tour de rôle. Vos sacs sont plus jolis, nous nous avons des cabas en toile de jute plastifiés à l'intérieur et logotisés. Par contre, vous avez moins de place pour les conditionner. C'est serré ! A Saumur l'adhérent prend son panier et émerge sur une liste, il n'y a pas souvent quelqu'un pour l'accueillir et nous avons des points relais. Vous faites des semis, pas nous. Vous avez plus de serres 9 contre 6 avec de belles portes [oui nous avons investi dans des portes pour protéger les plantations du vent du Nord Est qui les empêchait de pousser au printemps]. Votre station de lavage est pratique par contre nous avons une machine de lavage de légumes. Nous avons deux fois plus de carottes que vous..." **L'après midi nos jardiniers-es les ont emmenés-es visiter le carroussel et découvrir l'éléphant...**

Poêlées de chou kale aux poivrons

Pour 2 à 3 personnes

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 4 feuilles de chou kale

- 1/2 poivron
- 1 c. à s. de câpres
- 1/2 citron
- 2 c. à s. de noix concassées

Pelez et émincez un oignon. Pelez, dégermez et écrasez une gousse d'ail. Retirez les côtes épaisses du chou et coupez les feuilles en fines lanières. Coupez le poivron en petits dés.

Faites chauffer un filet d'huile dans une sauteuse. Faites-y revenir l'oignon et l'ail 5 min. Ajoutez les lanières de chou kale, le poivron, les câpres et laissez cuire environ 10 min, jusqu'à ce que les feuilles de chou kale soient cuites.

Ajoutez les noix concassées, un filet de jus de citron et servez chaud ou froid.

[/www.odelices.com/](http://www.odelices.com/)

Recettes supplémentaires

Poêlée de courge

- Potimarron, patidou ou pâtisson
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre
- ail, persil (facultatif)

Découpez la courge en tranches selon les sens des côtes, puis si la peau est épaisse pelez puis découpez les tranches en dés.

Faites sauter dans une poêle bien chaude avec 2 c. à s. d'huile d'olive pendant 15 mn. Surveillez la cuisson en piquant les dés avec la pointe d'un couteau. Salez et poivrez.

A manger en accompagnement d'une viande (filet mignon, d'un poulet rôti etc...) ou d'un poisson. Ajoutez éventuellement de l'ail et du persil, des échalotes, des châtaignes et des champignons frais si possible à intégrer directement dans votre poêle, vous pouvez épicer avec de la cannelle, du thym et de 4 épices par exemple.

Merci Stéphanie (ancienne encadrante et adhérente) qui continue à nous envoyer des recettes.