



Curry de chou kale

Ingrédients :

- 400 g de chou kale
- 2 tomates de taille moyenne (300g)
- 2 pommes de terre
- ½ c. à c. de graines à roussir
- ½ c. à c. de graines de moutarde brune
- 1 c. à s. de curry de Madras
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à s. de gingembre râpé
- 1 c. à c. de sucre de canne roux
- 2 c. à s. d'huile de colza (ou d'olive)
- 250 ml de lait de coco
- 200 ml d'eau
- Sel et poivre du moulin

Lavez le chou kale, enlevez la côte centrale puis coupez-le au couteau très grossièrement. Épluchez les pommes de terre, lavez-les ainsi que les tomates et coupez les légumes en petits cubes.

Dans une cocotte à fond épais, faites chauffer l'huile et jetez-y les graines à roussir et les graines de moutarde. Lorsque celles-ci commencent à sauter, ajoutez le curry et le curcuma. Cuisez environ 2 mn en remuant.

Intégrez alors les dés de tomates et, toujours en remuant, laissez cuire à feu doux environ 4 mn. Ajoutez alors les pommes de terre, le chou kale, le sucre et l'eau. À feu moyen cuisez environ 5 mn.

Versez alors le lait de coco, ajoutez le gingembre, salez, poivrez et couvrez. Poursuivez la cuisson à feu doux une vingtaine de mn.

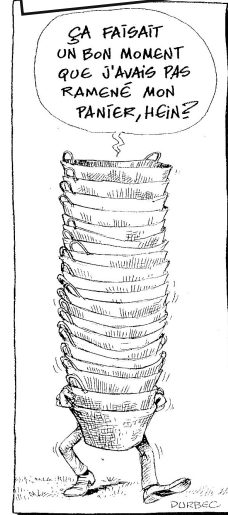
Surveillez le curry et ajoutez si nécessaire en cours de cuisson un peu d'eau ou de lait de coco.

Variante : vous pouvez ajouter des noix et de la purée de cajou...

Adaptée de <http://amandebasilic.com/curry-de-chou-kale/>

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 légumes du Jardin
Pomme de terre Ostara
pommes rissolées, en robe des champs, pommes vapeur, gratins, potages...



Année 2017 - semaine 39
Mardi 26 septembre


Sac vide le retour!?!

Les sacs vides ne reviennent pas régulièrement :(
C'est un véritable problème pour faire les paniers chaque semaine. Nous en achetons souvent, mais nous sommes toujours régulièrement à court de sacs. **Nous sollicitons la collaboration de tous-tes pour rapporter votre sac toutes les semaines.** Merci à celles et ceux qui le font déjà. **Un oubli est vite arrivé,** pas de soucis, **demandez une vieille cagette** et transvasez vos légumes pour nous laisser votre sac pour le conditionnement de la semaine suivante...

Djamila (jardinière) de retour de stage vous raconte *page suivante...*

Nous mettons dans le panier les **factures pour les adhérents-es payant leur panier au trimestre** par chèque. A régler à partir de maintenant !

Cette semaine dans votre panier

| | Unité | Petit panier (qt en unité) | Grand panier (qt en unité) |
|---|-------|-------------------------------|-------------------------------|
|  | | | |
| Carotte | kg | 0.6 | 0.8 |
| Chou Kale | botte | 1 | 1 |
| Echalotte | kg | 0 | 0.2 |
| Epinard | kg | 0.35 | 0.5 |
| Pomme de terre | kg | 0.5 | 0.7 |
| Radis asiatique | kg | 0 | 0.35 |
| Tomate | kg | 0.5 | 0.7 |
| Prix panier | | 9 euros | 12.80 euros |

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

Le chou kale

Consommé depuis le temps des Romains, largement utilisé au Moyen-âge et apporté par les Anglais au 17^{ième} s. en Amérique du Nord. On lui prête toutes les vertus nutritionnelles possibles : survitaminé, plein de calcium, antioxydant, pauvre en calories mais riche en protéines, l'allié détox incontournable.

Cru : le kale se mange cru en salade. Il suffit d'ôter la tige du milieu et de le couper en lanières plus ou moins grosses après avoir massé délicatement les feuilles, cela les assouplirait et/ou laissez-le mariner dans une vinaigrette pendant 20 mn. Il s'accompagne de céréales (quinoa, boulgour...), de légumineuses (lentilles vertes ou corail...), d'autres légumes (carottes, radis, betterave...), des graines (tournesol, sésame, pignons de pin...)... Pensez aussi aux smoothies et pesto!

Cuit : Soupe, omelette, quiche, pizza, sauté, en accompagnement de riz ou de pâtes par exemple... En chips au four : Imbibe 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.

Salade façon Thai de Daikon et Carottes

Pour 3-4 personnes :

- 1 daikon
- 2 ou 3 carottes
- 2 c. à s. de jus de citron vert + zeste
- 2 c. à c. d'huile de sésame
- 2 c. à c. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de sucre roux
- 1 c. à c. de sauce Nuoc Mam (sauce de poisson)
- quelques cacahuètes
- coriandre (facultatif)

Râpez le daikon et les carottes. Ajoutez le zeste de citron vert.

Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients, y compris quelques cacahuètes concassées selon votre goût.

Mélangez la vinaigrette aux légumes au moment de servir. Vérifiez l'assaisonnement. Ajoutez un peu de coriandre ciselée. Servez.

<http://www.parmesanetpaprika.com/2013/02/salade-facon-thai-de-daikon-et-carottes.html>



Djamila (jardinière) de retour de stage

vous raconte...

"J'étais en stage à la Maison des Habitants et du Citoyen qui se trouve place des Lauriers à Bellevue.

J'ai vu deux aspects : ce qui a attiré à l'équipement et ce qui a attiré au développement dont la communication.

En ce qui concerne la gestion de l'équipement, il s'agit de gérer les salles mises à disposition des associations et des habitants du quartier pour les activités et de la salle festive. J'ai découvert et travaillé sur le logiciel Plannitec qui gère la réservation des salles et j'ai appris à élaborer des plannings couleurs.

Pour la partie développement, ils étaient dans l'actualité du mois des associations. Tout un travail est fait pour répertorier les associations et les actions dans le domaine de la culture, du sport et des services pour tous publics, de la petite enfance aux personnes âgées, en passant les ados et les adultes.

J'ai fait un classeur qui les répertorie par catégories et par public. Ces classeurs sont à destination du grand public et mis à disposition dans des lieux comme les médiathèques.

Pour la communication, nous avons aussi été à la sortie des écoles pour faire connaître les activités proposées par les asso et le centre de loisir proche. L'idée c'est de dynamiser et faire connaître aussi tout ce qui est à deux pas de chez eux : la richesse de l'offre et des services... il y a aussi entre autres, deux bureaux de l'Etat Civil et un bureau du CCAS dans la Maison des Habitants et du Citoyen.

C'était très intéressant ! C'était dans mon quartier d'enfance, j'ai pu voir l'évolution de ce quartier. J'ai vu toute la beauté de la diversité, des gens d'horizons différents et l'importance de la solidarité et des rapports humains pour permettre à tous, y compris des gens en difficultés, de s'épanouir, même quand il y a la barrière de la langue.

J'ai aussi pu me rendre compte que c'était bien agréable de travailler dehors même si ces 15 jours m'ont bien soulagé les genoux car notre travail au jardin est physique. Ça m'a fait réfléchir sur mes perspectives professionnelles et j'ai envie d'allier la nature, la solidarité, l'aspect humain et la transmission... Car ça m'a vraiment manqué d'être dehors !"