



Panais et radis noir en salade

Pour 4 personnes

• 1 panais • 1 radis noir • 2 carottes • 1 oignon rouge • 1 poignée roquette ou de salade • 1 citron • 1 c. à s. de graines de sésame • 1 c. à s. de vinaigre de cidre • 2 c. à s. d'huile de raisin • sel, poivre

Épluchez et détailler en petits dés le panais, le radis noir et les carottes (j'utilise un hachoir manuel). Où râpez les légumes mais on perd le croquant de cette salade. Arrosez les légumes de jus de citron. Détaillez et ajoutez l'oignon en fines lamelles. Ajoutez la vinaigrette salée et poivrée. Ajoutez de la couleur avec les feuilles de salade et du croquant avec les graines de sésame.

<http://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/345816-panais-et-radis-noir-en-salade>

Purée de panais et de radis noirs

Pour 4 personnes

• 4 panais • 1 radis noir • un petit verre de lait ou de une petite brique de crème épaisse • une noisette de beurre • une pincée de sel et une pincée de poivre

Épluchez et coupez les légumes en gros morceaux. Mettez-les dans une casserole avec une noisette de beurre. Faire revenir 5 à 10 mn à feu doux. Versez de l'eau jusqu'à hauteur des légumes. Salez, poivrez. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 20 à 25 mn.

A la fin de la cuisson, écrasez les légumes à l'aide d'une fourchette tout en ajoutant au fur et à mesure le lait ou la crème épaisse.

La purée de panais et de radis noir accompagne souvent les volailles.

<http://cuisinelibellule.canalblog.com/archives/2009/11/30/15981250.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

**Pomme de terre
Désirée**
bouillir, rôtir, cuire
au four, purée et
salades, mais pas
pour les fritures.

Les
du Jardin

Année 2018 - semaine 7
Mardi 13 février

Les courges s'invitent au dessert !


Comme nous vous l'annonçons la semaine dernière, nous sommes sur la fin des **courges**... Il y en a dans les paniers cette semaine, il devrait y en avoir, peut-être, encore une fois. **Vous êtes à court d'idées ?** Certains·es adhérents·es les préparent en lamelles enduites d'herbes (fromage en plus si vous voulez) et les cuisent au four ! Pensez au gratin, crumble, sautées à l'ail, cake, soupe, purée, en tagine... Et vous pouvez aussi les **déguster en mets sucrés pour changer** comme nous vous le proposons cette semaine...

Panais et radis noir, pensez à les mettre en batonnets à l'apéro pour une trempette originale et délicieuse... (Testé pour vous...).

Pas de panier la semaine 10, soit le mardi 6 et le vendredi 9 mars !

Pages suivantes : **Rencontre Corinne et Mélanie**, elles vous en font un résumé, **Atelier Nutrition** et **Atelier d'Isabelle** (adhérente), les jardiniers·es vous racontent...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	kg	0.5	0.9
Musquée de Provence	kg	0.6	1
Oignon rouge	kg	0.4	0.7
Panais	kg	0.4	0.7
Pomme de terre	kg	0.6	0.9
Radis noir	kg	0.3	0.5
Salade	pièce	1	1
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.

Nutrition

Ani, Cédric, Xavier et Xoël vous racontent :

"On a classé les aliments des plus gras aux moins gras. Les huiles quel'elles soient sont grasses et à droite ; les yaourts maigres sont les moins gras à gauche. Ente les deux, il y a des fromages maigres puis des très gras.

On a revu la pyramide alimentaire du budget. Il est important d'augmenter les oméga 3 (poissons type maquereaux et sardines...) et diminuer les oméga 6

qu'on a tendance à trop stocker (pâtisseries industrielles, tout ce qui contient des huiles de moins bonnes qualités). C'est super intéressant, pour moi, c'était vital.

On a parlé des vitamines que l'on trouve plus facilement dans les aliments et celles qui sont difficiles à trouver. On a vu les graisses, celles qui sont plus ou moins dangereuses pour la santé. Elle nous a présenté la filière nutrition Bleu-Blanc-Coeur. Il est important de choisir les huiles les moins nocives : vierges extraites à froid. Le beurre

du matin détruit les microbes et est bénéfique pour la digestion. Il est important de consommer des oméga 3 (noix, huiles et les poissons gras) 2 fois par semaine.

On a vu les apports qu'on peut trouver dans les fruits oléagineux et les huiles qui sont bien nécessaires pour un correct fonctionnement du cerveau et du système cardiovasculaire. On trouve ça naturellement dans les noix, l'amande, les huiles et dans les poisson gras."

Rencontre de Corinne et Mélanie - Retour

Pour résumer la rencontre de vendredi dernier :

Une bonne année un peu tardive aux adhérents vendredi dernier !

Merci à Christine pour les bottereaux qui sont venus agrémenter notre buffet fait maison "Cocagne"! Continuez à déguster les bons légumes et prendre plaisir à venir au jardin! Voilà les bonnes résolutions pour cette année 2018 !

Les projets : refaire une recyclebalade et visiter nos producteurs (pain, pommes...).

On vous tiendra informés!

A très bientôt!
Corinne et Mélanie

Moelleux à la courge musquée

Recette
supplémentaire

Pour 6 moelleux :

• 2 œufs • 40g de cassonade • 60g de poudre de noisettes • 40g de fécule de maïs • 1/2 c. à c. de bicarbonate alimentaire • le jus d'une orange • 600g de courge musquée • du chocolat fondu ou du sucre glace pour la déco

Coupez en morceaux et épluchez la courge. Cuisez les 15-20 mn à la vapeur. Préchauffez le four à 180° et pressez l'orange. Battez les œufs avec le sucre puis ajoutez la fécule de maïs et la poudre de noisette. Ajoutez la courge réduite en purée ainsi que le jus d'orange. Versez la préparation dans des moules à muffin puis enfournez à four chaud pendant 30 à 35 mn. Laissez refroidir puis démoulez et décorez.

<http://cuisinermaison eklablog.fr/>

Atelier d'Isabelle

Ani, Antoine, Jonathan, Pascal et Yahya vous racontent :

"En individuel, on a travaillé les questions qui seront posées en entretien et on a regardé le CV modifié la semaine dernière et c'était bien.

En groupe, on a fait des simulations d'entretiens. On s'est présenté, prénom, âge, formations, expériences, compétences, qualités, ce qu'on veut faire, et cela chacun notre tour. J'ai bien aimé, on a fait la carte mentale de ce qu'on doit dire dans l'entretien. Ça rejoint les autres séances et on s'est présenté en 5 mn.

On a rediscuté notre projet professionnel, elle nous a appris ce qu'était la carte mentale pour se préparer à un entretien, pour avoir les éléments importants et ne rien oublier.

On a travaillé les modalités pour se présenter à quelqu'un lors d'un entretien. Chaque personne s'est présentée en 3 à 4 mn. Je n'arrivais pas à faire la différence entre mes qualités et mes compétences. On a fait une carte mentale qui est composée de 5 branches pour préparer la façon de se présenter.

La première, c'est l'identification, nom, prénom et date de naissance ; puis viennent expériences et qualités, ce que tu sais faire, tout ton parcours. Moi j'ai expliqué que le premier diplôme que j'ai eu c'est CP, puis j'ai arrêté en CM. Je suis entré en mécanique en tant qu'aide mécanicien et j'ai fait un stage de vente en pièces détachées. Ensuite j'ai fait de la conduite et je suis rentré dans le transport de commerce. Et maintenant, je suis à Nantes, et je suis dans l'agriculture. Je fais des semis, des plantations et des récoltes. Je sais stabiliser le sol pour le préparer et conduire le tracteur. Je peux dire que je suis agent polyvalent."