

Variantes autour de légumes rôtis d'hiver

Recette de base de légumes rôtis

Une fois pelés et coupés en frites ou en cubes, mélangez les légumes (ceux que vous avez ou voulez : carotte, betterave, navet, panais, potimarron, patate douce, pomme de terre, etc...) avec un peu d'huile (de sésame ou d'olive), du jus de citron, du sel. Mettez au four jusqu'à ce qu'ils soient juste cuits et dorés (Si vous voulez les manger tel que ou en salade, laissez-les croquants ou avant la « purée » pour la tartinade). Comptez 20 à 30 mn à 190 °C.

Salade de légumes rôtis

Mélangez ensuite en salade avec une céréale et une sauce yaourt-tahin, des oléagineux ou des graines, du fromage, et tout ce qui me semble pouvoir les accompagner dignement. S'il en reste, mixez-les avec un peu de bouillon de légumes et/ou de crème ou lait végétal(e) pour obtenir un velouté à relever d'épices ou d'herbes.

Tartinade de légumes rôtis

Pour 1 grand bol

- 200 g de légumes rôtis (carotte, betterave, navet, panais, potimarron, patate douce, etc... ceux que vous avez)
- 65 g de purée de sésame semi-complet (ou de cajou, d'amande)
- 50 g de fromage de chèvre frais (ou de yaourt de brebis)
- 2 c. à s. d'huile de sésame toasté (ou d'olive)
- 1 gousse d'ail pelée et dégermée
- 1 c. à c. de miso brun (ou du sel)
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de coriandre hachée (facultative)

Mixer tous les ingrédients et conserver au frais.

A tartiner, à mettre en croque ou en sandwich...

Adaptée de <http://www.cleacuisine.fr/tartinades/tartinade-de-legumes-rotis/>

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

Année 2019 - semaine 3
Mardi 15 janvier

MERCI, disent les jardiniers·es !

Freddy (jardinier) : "Tu pourras dire merci de la part de toute l'équipe aux adhérents·es qui nous apportent du chocolat. C'est gentil !"

GEAS - Episode 6, les jardiniers·es vous racontent *page suivante...*

Rappel : **Rencontre de Mélanie et Corinne** (vos supers représentantes des adhérents·es au Conseil d'Administration) la semaine prochaine, le **vendredi 25 janvier**. Elles vous attendent sur le jardin **de 17h à 18h45** pour partager un apéro amélioré de bonne année et vos idées... Pour aussi caler avec vous des dates de réalisations aux actions prévues ensemble : Recycle Balade, Apéro zéro déchets...

Mélanie (adhérente qui propose les rencontres) partage avec vous une information de **conférence sur le jardinage** *page suivante...*

Maraichage : nous sommes sur la **période creuse** donc plus tranquille en terme de travail. Nous en profitons pour faire des **formations** (comme le GEAS), l'**entretien du site**, la **préparation des équipements** pour la saison... et nous en profitons aussi pour y aller doucement, pour permettre à chacun·e de **cumuler des forces pour le rush du printemps** !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0	0.7
Carotte	kg	0.6	0.9
Haricot blanc sec	kg	0.4	0.6
Mâche	kg	0.2	0.25
Navet	kg	0.45	0.6
Oignon	kg	0.4	0.5
Prix panier		9	13 euros

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

Conférence : Protection naturelle des plantes au jardin biologique

samedi 19 janvier à 14h30 - Salle des fêtes, La Papinière, Sucé sur Erdre

Mélanie (adhérente et représentante des adhérents·es au CA) partage avec vous cette information :

"Conférence sur "la protection naturelle des plantes au jardin biologique" par Denis Pépin, 1^{er} prix nation du jardin potager, journaliste (les 4 saisons du jardinage biologique...), agronome et écrivain.

Il évoquera, avec ses connaissances et sa malice habituelle, la prévention et les actions à mettre en place pour se préserver de l'attaque des petites bêtes (chenille, puceron...) ou champignons ravageurs (mildiou, oidium...) et autres petits bobos du jardin, potager ou d'ornement."

Contacts :

0240930669 - plaisirsdujardin@netc.fr - <http://www.jardindespepins.fr/>

Potage aux haricots Bretonne

Pour 2 personnes

- 200 g de haricots blancs
- 3 carottes
- 2 poireaux (facultatif)
- 1 oignon
- 1 navet
- 150 g de poitrine de porc fumé
- bouquet garni
- 1 gousse d'ail
- sel

Faites tremper les haricots à l'eau froide la veille.

Epluchez et lavez les légumes, coupez-les en petits morceaux.

Mettez-les dans 1.5 l. d'eau froide. Ajoutez sel, ail, bouquet garni, les haricots et le lard fumé coupé menu.

Faites cuire 1 h.

Adaptée de <https://www.cuisineaz.com/recettes/potage-aux-haricots-bretonne-36254.aspx>

GEAS - Episode 6

Les jardiniers·es, Eric, Freddy, John, Séverine (encadrante) et Sonia vous racontent cette sixième séance du Groupe d'Entrainement à l'Affirmation de Soi :

"Le thème, c'était recevoir une critique.

On s'est entraîné, on a fait des mises en situation, comme : moi, je ne comprends rien ou tu as une mauvaise mine ce matin.

C'est pour s'entraîner à faire l'enquête : pourquoi tu dis ça ? Pour quelles raisons, pour quels motifs ? Enquêter au lieu d'encaisser ou d'agresser...

La tendance générale est à agresser

C'est intéressant car ça apprend à ne pas s'énerver quand on reçoit une critique.

Moi, j'ai bien géré, car je sais ce qui n'a pas marché. C'était apprendre à gérer une critique en demandant une explication. Pourquoi, pour quelle raison tu me dis ça ? Pour savoir les conditions des choses, pour voir ce qu'il y a à améliorer pour la prochaine fois."

Quiche aux betteraves

Pour 4 personnes

- 500 g de betteraves crues
- 1 pâte brisée
- 3 œufs
- 5 cl de lait
- 10 cl de crème liquide
- 40 g de parmesan
- 40 g de gouda vieux ou mimolette
- Sel, poivre

Râpez les betteraves.

Étalez la pâte, piquez le fond et répartissez les betteraves.

Dans un saladier, mélangez les œufs, le lait et la crème. Salez et poivrez et répartissez sur les betteraves.

Recouvrez des fromages détaillés en copeaux.

Enfournez 30 mn à 180°C et servez tiède.

Adaptée du livre : *Les légumes de nos grands-mères* de Béatrice Vigot-Lagrandé aux Editions Anagramme



Recettes
supplémentaires