



## Cake aux olives et chou kale façon pesto

### Ingrédients

- 3 œufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 10 cl d'huile de tournesol
- 5 cl de lait
- 70 g de fromage râpé
- 200 g d'olives noires dénoyautées
- 2 c. à s. de pistaches
- 1 c. à s. de graines de tournesol
- Sel, poivre
- 100 g de pesto de chou kale

Préparez le pesto selon la recette ci-dessous, puis préchauffez le four à 200°C.

Dans un saladier mélangez la farine, la levure, les œufs, l'huile, le lait et le fromage râpé. Salez, poivrez, ajoutez le pesto, les pistaches et les olives. Chemisez un moule à cake et versez l'appareil. Parsemez de graines de tournesol la surface et enfournez pour 30 à 40 mn. Laissez refroidir avant le démoulage !

## Chou kale façon pesto

### Ingrédients

- 200 g de chou kale
- 1 gousse d'ail
- 70 g de noisettes
- 70 g de parmesan
- 70 ml d'huile d'olive
- 1 filet de citron
- Sel, poivre

Lavez et coupez grossièrement les feuilles du chou. Coupez ou hachez grossièrement les autres ingrédients. Disposez le tout dans un mixer, ajoutez l'huile, le filet de citron, salez et poivrez. Mixez plus ou moins longtemps selon la finesse de la texture désirée.

Ajustez également en huile d'olive selon la finalité de votre recette ! Conservez dans un bocal hermétique, une semaine au réfrigérateur. Variez les fruits secs (amandes, pignons de pin...)...

Recettes issues de <https://recettesgrandspres.wordpress.com>

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)



## C'est le printemps ?

Le printemps, c'est le temps de l'entretien et des travaux d'extérieur. Nous en profitons pour **vous présenter un partenaire intéressant : Chantier Vert Environnement**, un petit article *page suivante...*

**Ani**, jardinière et livreuse, **termine son contrat** sur le jardin. Elle a trouvé **un emploi d'agent de service** dans une maison de retraite. Félicitations !

**Le chou Kale est un chou très nutritif et survitaminé.** Le petit secret : le masser avant de le cuisiner pour l'assouplir. **Cru**, il se mange en salade (en lanière mariné dans une vinaigrette), en pesto ou en smothie. **Cuit**, à la vapeur ou sauté ou encore en chips ("*un régal*" : parole d'adhérents-es)... **La Coriandre** se mange ciselée sur une salade ou un plat qu'elle parfumerait !

Page suivante une **petite annonce d'un adhérent** du jardin...

**Leïla**, stagiaire en BPREA du moment, **est cette semaine** avec nous **sur le jardin** !

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	kg	0.6	0.9
Chou kale	tête	1	1
Coriandre	bouquet	0	1
Echalote	kg	0.2	0.35
Mesclun	kg	0.15	0.3
Navet nouveau	botte	1	1
Pomme de terre	kg	0.6	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.

# Chantier Vert Environnement

Chantier Vert Environnement en tant qu'entreprise d'insertion amie est un partenaire que nous apprécions particulièrement pour différentes raisons.

Elle propose une activité complémentaire à la notre et est proche physiquement puisqu'elle est située à Sainte-Luce-sur-Loire.

Elle a embauché quelques-uns·es de nos salariés·es pour lesquels cela était pertinent à leur sortie... De plus, suite à l'élagage de la haie du Jardin, Chantier Vert Environnement nous a prêté du matériel pour tronçonner les branches et broyer les petites branches. Ils nous ont formé à l'utilisation du broyeur et de la tronçonneuse... (Petite parenthèse pour répondre à votre question : oui, nous vendrons le bois. Nous vous tiendrons au courant !).

En tant que Scop (Société Coopérative et Participative) qui reste volontairement à taille humaine (effectifs de 15 personnes), ce chantier travaille dans le respect et la protection de la nature...

## Ses domaines d'actions :

- la création (d'allées et de bordures, d'engazonnement, de massifs, pose de clôture et de mobilier urbain etc...)
- l'entretien d'espace vert (pelouse, débroussaillage, entretien des massifs, la taille et le nettoyage des espaces verts).
- L'entretien d'espace naturel (prairies naturelles, zones boisées, la préservation d'espèces végétales et la protection des berges et des cours d'eau).
- Le nettoyage et le débarrasage (de façades, dallages, terrasses, murs... de caves, greniers, maisons et cabanons...).

En tant qu'entreprise agréée Service à la personne, Chantier Vert Environnement vous propose un travail de professionnel pour les particuliers réalisé avec du matériel professionnel tout faisant des devis gratuits et des factures avec un taux de TVA réduit et une réduction ou un crédit d'impôts de 50 % (information sur [servicealapersonne.gouv.fr](http://servicealapersonne.gouv.fr)).

**Si vous avez besoin, n'hésitez pas à faire appel à eux, nous vous les recommandons :**

Chantier Vert Services : 96, rue de la Gare à Sainte-Luce-Sur-Loire  
02 40 48 06 36 - 06 76 87 72 19 - [www.chantier-vert-environnement.com](http://www.chantier-vert-environnement.com)

## Annnonce d'adhérent

Étudiant en Shiatsu (massage japonais),  
je propose des séances à prix réduit  
chez moi ou à domicile.

Offrez-vous un moment de relaxation !

06 46 51 13 40

## **Navets aux saveurs d'Asie**

Recette  
supplémentaire

### **Pour 2 personnes**

- 500 g de navets
  - 3 carottes moyennes
  - 2 échalotes
  - Gingembre et ail en poudre
  - 1 c. à s. de miel
- Sauce soja
  - Poivre
  - Huile d'olive

Lavez, en les frottants bien, les navets et les carottes. Émincez les échalotes en tranches moyennes.

Dans une sauteuse, faire légèrement revenir les échalotes dans une cuillère à soupe d'huile d'olive, ajoutez les navets entiers et les carottes coupées en lamelles épaisses.

Poivrez, ajoutez l'ail et le gingembre en poudre. Ajoutez un demi-verre d'eau et couvrez. Laissez cuire 10 mn, les légumes doivent rester croquants.

Ouvrez la sauteuse et faites réduire pendant 1 mn à feu fort. Ajoutez la sauce soja et le miel et remuez pour bien enrober les légumes.

Arrêtez le feu lorsque les légumes commencent à caraméliser.

Servez en accompagnement d'une viande grillée (côtelette d'agneau par ex.) ou d'un poisson en papillote ou encore de céréale (riz, pâte, boulgur...).

Recette adaptée de [http://www.marmiton.org/recettes/recette\\_navets-aux-saveurs-d-asie\\_84196.aspx](http://www.marmiton.org/recettes/recette_navets-aux-saveurs-d-asie_84196.aspx)