



## Streusel à la rhubarbe

### Ingrédients

- 100 g de beurre
- 80 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 œufs
- 1/8 de litre de lait
- 250 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- Rhubarbe

Lavez et essuyez la rhubarbe. Battez le beurre bien mou avec le sucre, le sucre vanillé et les œufs. Ajoutez alternativement le lait et la farine mélangée à la levure. Étalez la pâte dans un moule à charnière. Disposez la rhubarbe coupée en tronçons.

### Pour le streusel :

- 120 g de farine
- 90 g de sucre (ou moitié sucre et moitié cassonade)
- 70 g de beurre

Préchauffez le four à 180°. Faites fondre le beurre à feu doux. Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Versez le beurre tiède en filet tout en mélangeant à la fourchette : les "grumeaux" se font tout seuls !

Répartissez le streusel sur la rhubarbe et cuisez pendant environ 45 mn à 180°.

Adaptée de <http://c.rosine1.free.fr/index.php?tag/rhubarbe>

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)

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

*du Jardin*

Année 2018 - semaine 15  
Mardi 17 avril

**Attention panier  
le lundi 30 avril**  
de 13h à 17h  
au lieu  
du mardi 1<sup>er</sup> mai férié

## Venez à l'AG Vendredi !

Nous vous convions chaleureusement à l'**Assemblée Générale de vendredi 20 avril à partir de 17h30** au jardin. Le thème de cette année sera : **témoignages de bénévoles...** Nous clôturerons ce temps de rencontre par un apéro participatif sans alcool. **Nous vous attendons nombreux !**

Fête du jardin : **Réservez d'ors et déjà votre samedi midi et après-midi 9 juin...** Des idées, envies et propositions d'un coup de main à l'organisation en amont ou le jour même sont les bienvenus·es !

Difficile période de **pénurie de légumes générale** sur cette fin d'hiver. **Nous faisons, comme nos collègues, de notre mieux pour faire des paniers sympas !**

**Bienvenue à Freddy** qui vient de commencer un contrat sur le jardin, **rejoignant ainsi l'équipe de jardiniers·es...**

Page suivante : dernier **atelier nutrition** raconté par les jardiniers·es, retour de la **Recycle Balade...**

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Chou fleur	pièce	1	0
Chou pointu	pièce	1	1
Ciboulette	bouquet	0	1
Mesclun	kg	0.2	0.25
Oignon nouveau	botte	0	1
Pomme de terre	kg	0.55	0.95
Radis noir	kg	0.3	0.4
Rhubarbe	kg	0	0.4
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.

## Atelier nutrition

Audrey, Cédric, Djamila, Gary et Xavier vous racontent cet atelier final :

*"j'ai bien aimé ce que j'ai fait !*

*Ça c'est le dessert, il est super bon, il faut que tu goûtes. Tu veux savoir ce que c'est ? C'est une super surprise ce que tu viens de manger : c'est un gâteau de lentilles corail au citron.*

*Hier, nous avons fait le repas de fin d'année, de mariage, euh de cérémonie, en fait de clôture et ça faisait fête...*

*C'était super de cuisiner tous ensemble, une bonne compréhension entre tous. Personne ne s'est emmêlé les pinceaux. Parfois, il fallait reprendre le wagon en route car on faisait, une entrée, un plat, un dessert sur lesquels on participait tous. On a multiplié les doses par 3 pour pouvoir faire goûter à ceux qui ne participaient pas. Donc tout le monde a pu manger. Il fallait être organisé, on a réussi, on était prêt à 11h30. On a donc eu le temps de faire un bilan avec la nutritionniste sur le fait de faire une fois par mois, avec des personnes extérieures aux jardiniers. Nous étions satisfaits de cela.*

*Nous avons fait une fayonnaise de haricot blanc avec des bâtonnets de carottes et de céleris-raves, c'était vachement bon. Puis une pizza de poireaux et de fanes de radis et chèvre, c'était bon. Et le gâteau au citron avec des lentilles corail. Nous sommes prêts pour Top Chef ! J'ai bien aimé malaxer la pâte à pizza. Nous avons fait, pour comparer, une version chèvre d'abord avec le râpé dessus et ensuite l'inverse : râpé et chèvre sur le dessus. Les goûts étaient différents.*

*Le gâteau était excellent et pourtant on avait oublié le zeste de citron qu'on a ajouté sur le gâteau. Point positif : ça a fait de la déco. D'un malheur sort un bonheur !*

*La dame m'a dit qu'elle a apprécié de travailler avec notre groupe parcequ'on était très participatif et très agréable. Et j'ai bien aimé qu'elle dise ça.*

*Mangez 5 fruits et légumes par jour... La preuve, on arrive à faire un repas entier avec des fruits et des légumes, avec même un dessert aux fruits et lentilles...*

*Je connaissais déjà les groupes d'aliments. ça m'a apporté du coup sur la partie budget. Mais j'ai bien aimé la dernière séance, pouvoir cuisiner. J'ai quand même appris des choses : qu'on pouvait remplacer la farine par les*

## Recycle Balade - bilan

"Action citoyenne moins mouvementée qu'à NDD ce matin autour du Jardin de Cocagne ! On était cinq adhérents mais prêts à en découdre ! Les déchets n'ont eu qu'à bien se tenir ! Ramassage des déchets (7 sacs ont été remplis) et marche jusqu'au Château de Maubreuil ! Puis traditionnellement une bonne tisane avec les plantes de mélissa !



Merci à Laurence, Fabienne, Frédéric, Corine et Mélanie !!

**Rendez-vous à l'AG ce vendredi"**

**Mélanie**

### **Chou pointu sauté et délicieux**

Recette  
supplémentaire

**Ingrédients :** • 1 chou • 1/2 botte d'oignons nouveaux • une noix de beurre bien frais  
• 2 c. d'huile d'olive, de la fleur de sel, du poivre du moulin

Coupez le chou en tronçons, fins, pour obtenir des lanières, de même avec le trognon, nouveau, il devient tendre à la cuisson. Hachez le blanc et le vert des oignons nouveau, grossièrement.

Faites chauffer beurre et huile, lorsque ça ne chante plus, jetez choux et oignons dans la sauteuse, maintenez un feu vif, en remuant bien. Arrêtez lorsque les feuilles sont alanguies, assaisonnez.

Variante : remplacez le sel par de la sauce soja sucrée et 2 cm de gingembre râpé. Chauds, avec un poulet ou un poisson rôti ou une céréale. Froids, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, comme une salade fondante.

Adaptée de <https://letraitdoignon.fr/chou-pointu-saute-et-delicieux/>

*lentilles corail. J'ai aimé découvrir manger végétarien car je n'ai pas l'habitude et c'était bien. A refaire...*

*Super bien bonne dernière séance. Tout le monde a participé, on a fait des choses intéressantes. On a fait un très bon menu et j'ai été intéressé par l'alternative de mayonnaise aux haricots blancs (fayonnaise). J'ai aimé aussi le gâteau au citron et les variantes possibles. Elle a dit que nous étions un bon groupe avec des questions pertinentes. C'était toujours très intéressant et c'était une bonne fin. Je recommande de participer si c'est refait !"*