Houmous de céleri-rave, pesto blanc de gingembre, cacahuètes pilées

Entrée pour 4 personnes

- 1 belle boule de céleri-rave
- 1 racine de gingembre
- ½ I. de lait entier
- 40 g de beurre salé

- 4 pommes de terre
- 1 c. à s. de parmesan râpé
- huile d'arachide, huile de sésame
- fleur de sel, poivre
- cacahuètes pilées

Lavez, épluchez le céleri-rave, coupez en gros morceaux.

Mettez les morceaux dans une casserole, recouvrir de lait, cuire 30 à 40mn à feu très doux.

Égouttez les morceaux de céleri, les passer au mixeur avec le beurre salé. Réservez.

Pour le pesto, faites cuire les pommes de terre à l'eau, en robe des champs, laissez-les refroidir et épluchez-les. Mixez-les avec le parmesan.

Épluchez et râpez la racine de gingembre, ajoutez-la au fur et à mesure au mélange selon les goûts.

Montez la préparation en mayonnaise avec un filet d'huile d'arachide pour obtenir une texture onctueuse. Salez, poivrez.

Faites un lit de purée de céleri-rave avec le dos d'une cuillère.

Déposer au milieu une cuillère à soupe de pesto blanc, saupoudrer de cacahuètes pilées et ajouter un filet d'huile de sésame.

Issue du N°246 de Psychologie magazine d'octobre 2008

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe du Jardin de Cocagne Nantais http://jardincocagnenantais.eklablog.com/ Vieille Ville - 44 483 Carquefou cedex tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr Rencontre apéritive avec vous le 30 novembre à partir de 18h

N°303

N°303

N°303

Année 2012 - semaine 46

Mardi 13 novembre

A vendre!

Nous vendons des pommes de terre déclassées à 1.5 €/kg au lieu de 2.5 €/kg. Ce sont de bonnes pommes de terre mais un peu moins présentables (elles ont des trous) d'où le prix adapté. Elles peuvent se conserver, nous manquons de place. Donc nous serions ravis que ceux qui sont intéressés se manifestent plutôt maintenant. Pour les adhérents-es nantais nous prenons les commandes et nous livrons. Nous vendons aussi toujours une série d'autres produits (tomates vertes et rouges à 1.€/kg, carottes à 1€/kg, oignons à 1€/kg, pâtissons à 0.5€/kg, etc...).

Nous accueillons pour 15 jours René en stage sur le jardin.

Page suivante : excuses et explications de modifications d'organisation...

Les blettes viennent de chez Jacques Bourcier, un échange que nous avons fait avec lui, nous lui avions fourni des courgettes cet été. Les pommes de terre sont des Nicolas (à la vapeur, à l'eau, au four, en gratin), les choux des demipaniers des brocolis, romanescos ou fleurs, ceux des grands des choux frisés.

Cette semaine dans votre panier

Prix panier		7 euros	12 euros
Pomme de terre	kg	0.5	1
Poireau	kg		0.6
choux divers	kg	0.5	0.8
Céleri rave	kg	0.6	0.8
Blette	kg	0.5	0.7
Betterave	kg	0.6	0.75
AGRICULTURE BIOLOGIQUE	Unité	(qt en unité)	(qt en unité)
HB	11.247	1/2 panier	Panier

^{*} blettes bio de chez Jacques Bourcier - Le Loroux Bottereaux - 44
Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique

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



Histoire

Jusqu'à la Renaissance, le céleri était employé non pas comme une plante potagère, mais comme une plante médicinale, pour ses vertus diurétiques et son action stimulante sur le système nerveux.

<u>Propriété</u>

Il est riche en fibre, en minéraux, il fournit des oligo-éléments rares, comme le sélénium, le molybdène ou le chrome. Le céleri est l'un des rares aliments à « calories négatives » : il fait perdre des calories en le mangeant puisque sa digestion consomme plus de calories que l'aliment en donne.

Consommation

C'est un légume racine qui se consomme cru et cuit. Comme il est frais favoriser actuellement de le manger cru. Le céleri s'oxyde très vite, il faut donc l'arroser de jus de citron ou de vinaigre pour l'empêcher de noircir. N'hésitez pas à l'éplucher généreusement pour ôter la partie fibreuse qui se trouve sous la peau.

Frais, il se conserve enveloppé dans un linge humide 3-4 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Non pelé, il se garde quelques jours de plus.

Mangez-le cru : râpé, vous pouvez l'accompagner de pommes, poire ou autre fruits ou le préparer en rémoulade. Pour le rendre digeste, on peut le tremper 5 mn dans l'eau chaude citronnée.

Si vous le prétérez cuit, vous pouvez le faire en gratin, en ragoût, en soupe, en purée, en frites ou sautée. Temps de cuisson : 10 mn à la cocotte minute. Vous pouvez ensuite le manger en bâtonnets froids assaisonnés et accompagnés de rondelles de salami.

Etymologie de rave

Nom commun à plusieurs espèces de plantes potagères cultivées pour leur racine. Rave vient de l'ancien franco-provencal raba issu du latin rapa (sens identique) rabe (1195), puis rave (1393). Le mot se retrouve dans d'autres langues indo-européennes, où il peut désigner le radis, le raifort ou le chou.

Pour ce qui est de la rave-partie : Le terme rave a été utilisé pour désigner une soirée dès les années 1960 à Londres par les

Nouveau local : c'est le bazar

Vous avez tous vu qu'un nouveau bâtiment vient de pousser sur le jardin. A terme un véritable changement vers plus de confort de travail pour nos salariés (ce qui est déjà le cas) et plus de confort d'accueil pour vous.

Mais pour l'instant c'est plutôt le bazar et nous nous en excusons fortement auprès de vous. C'est une période transitoire où nous cherchons la future organisation, du coup les paniers du mardi ne sont jamais au même endroit et nous n'avons pas été très présents (nous conditionnons maintenant 84 paniers le mardi aprèsmidi pour les Paniers Bio Solidaires, cela augmente régulièrement et nous cherchons nos marques). N'hésitez pas à monter nous voir, nous nous rendrons disponibles d'autant que c'est toujours un plaisir de vous rencontrer les uns et les autres et excusez-nous si les paniers sont encore un moment à droite et à gauche.

Pour les adhérents-es du vendredi, nous sommes aussi désolés de vous accueillir dans le noir le soir à partir de 17h30, nous aurons de l'électricité dans le bâtiment en décembre et la lumière sera... En attendant patience aussi.

Pour la rencontre apéritive

Nous vous invitons le 30 novembre à partir de 18h.

Venez avec vos questions, vos remarques, vos envies, ... nous vous accueillerons avec notre bonne humeur, un apéritif sans alcool et une dégustation de légumes crus!

descendants des immigrants venus des Caraïbes ; il fut ensuite repris dans les années 1980, lors de la naissance de l'acid house à Chicago et en Grande-Bretagne ensuite. Le terme rave vient cette fois de l'anglais rave lui-même issu de l'ancien français reve issu du latin rabies (« rage ») et dont sont issus « rêve » en français, revel ou revelry (« réjouissance fantasque ») en anglais.

Rien à voir non plus avec chouraver qui vient du mot adapté du romani tchorav « voler ».