



## Croustilles de légumes (betterave, carotte, kale, panais, patate douce, pomme de terre, rutabaga...)

Seules les feuilles de chou kale sont enduites de sel et d'huile d'olive. Les autres légumes sont naturels.

### Pour 2 à 6 personnes :

- 1 panais
- 1 carotte
- 1 patate douce
- 1 betterave
- 1 pomme de terre
- 1 rutabaga
- 12 feuilles de chou kale
- ≈ 5 ml d'huile d'olive
- Sel

Épluchez les légumes (si nécessaire). Tranchez-les le plus finement possible (ici à la mandoline). Rincez les feuilles de choux kale en enlevant la côte centrale qui est très coriace et filandreuse. Dans un grand saladier, déposez les feuilles de choux frisés. Arrosez d'huile d'olive. Salez. Mélangez.

Déposez le tout sur une plaque de cuisson chemisée d'une feuille de papier cuisson.

Enfournez à 100 à 120°C à chaleur tournante le temps que les feuilles et les tranches de légumes sèchent sans noircir... soit environ 20 à 30 mn. Sortez les légumes du four au fur et à mesure car le temps n'est pas identique pour toutes les variétés de légumes. Déposez dans un plat de service. Servez.

*Ces croustilles de légumes se conservent au frais, plusieurs semaines dans une boîte en fer blanc ou dans un contenant hermétique en verre. Si jamais elles venaient à se ramollir, passez-les au four à 80 – 100 °C, le temps de leur redonner un petit coup de croquant !*

<http://papillesestomaquees.fr/>

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

**IMPORTANT**  
 Merci de nous signaler si vous avez dans votre panier des pommes de terre abimées et en quelle quantité...

Pomme de terre **Rubis** vapeur, en salade, sautées, très savoureuse en gratin...

Année 2016 - semaine 46  
 Mardi 15 novembre

## Camions volés!

Qu'il a été difficile ce lundi où l'équipe est arrivée et a découvert que **les 2 camions** dont celui de livraison des Paniers Bio Solidaires avaient été **volés pendant le week-end !** Ces camions servant beaucoup, **cela est compliqué pour nous en terme d'organisation...** A cela s'ajoute que **nous sommes choqués** d'autant que le premier a été volé et incendié et que les voleurs sont revenus chercher celui de livraison et pour le désosser en pièces détachées...

**L'arrosoir est arrivé**, c'est le journal du Réseau Cocagne, *art. p. suivante.*

**Costinela** (jardinière) a **commencé des cours de français et de mathématiques** à Cap Formation au Solilab à côté de chez elle. C'est une session de 57h30 qui se terminera le 22 décembre.

**Nous lançons une commande groupée de pommes**, voir *affichage et blog.*



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.4	0.6
Carotte	kg	0	0.5
Chou kale	botte	0.5	1
Epinard	kg	0.4	0.7
Mâche	kg	0.1	0
Piment	kg	0.08	0
Pomme de terre	kg	0.4	0.7
Rutabaga	pièce	0.4	0.6
Salade	pièce	0	1
Prix panier		8.30 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.*

## Légumes du panier : comment les manger !

**Betterave** : mangez-la crue rapées, en rondelles ou bâtonnets, vous pouvez aussi la cuire et la faire à la vinaigrette ou en faire un gratin, une soupe, des **tartelettes**, en garnir une pizza...

**Carotte** : l'épluchage n'est nécessaire, crue ou cuite...

**Chou kale** : cru en salade une fois émincé finement ou sauté, les **chips** sont excellentes m'avez-vous dit ainsi que le **crumble**...

**Épinard** : pas besoin de les équeuter, rincez-les à l'eau tiède vinaigrée, préférez-leur une cuisson rapide, faites les juste tomber à la sauteuse, ils vont très bien en quiche, **lasagne**, **chausson** ou brick, gratin avec des pommes de terre, omelette, etc...

**Piment** : savonnez-vous soigneusement les mains. Vous pouvez les faire cuire rapidement à l'eau récupérer la pulpe et mettez la avec un peu d'huile d'olive et mangez en condiment, comme une tartine de fromage de chèvre. Autrement il se mange cru, cuit ou séché.

**Rutabaga** : cru râpé, cuit tel que à la mayonnaise, sauté, en soupe, purée, gratin, tarte, il remplace ou accompagne avantageusement le navet dans les pots-au-feu, couscous etc...

**Retrouvez les recettes sur le blog du jardin :**

<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>

## L'Arrosoir est arrivé !

Retrouvez page 4 : "*L'amour naît au jardin*", lié à notre histoire...

L'Arrosoir est le journal du Réseau Cocagne. Le Réseau Cocagne est né en 90, suite aux demandes de porteurs de projets de dupliquer le fonctionnement du premier Jardin de Cocagne de Chaleuzeule. Outre accompagner les porteurs de projets, il est porteur de valeurs qu'il nous communique aux travers de formations gratuites aux bénévoles et permanents-es des jardins, de rencontres régionales pour chaque professionnel (rencontres de jardiniers-es, de directeurs-trices etc...), de vidéoconférences, lettres d'information etc... De plus, il mutualise des informations, du matériel et visibilise nationalement les jardins de cocagne. Il en existe 108 en France aujourd'hui.

### La Charte du Réseau compte 4 points :

Produire des légumes biologiques avec des postes en insertion et vendre la production majoritairement sous forme de paniers à des adhérents-es consomm'acteurs et participer aux instances locales (réseau des chantiers par exemple...).

Comme nous vous l'annonçons à l'adhésion, nous remontons 11.50 € de votre cotisation associative annuelle au Réseau. De son côté, il vous transmet sa publication à chaque fois qu'elle paraît : L'arrosoir, d'où sa présence dans votre panier !

## Recette supplémentaire

### Crème de rutabaga à la ch'ti

#### Pour 4 personnes

- 500 g de rutabagas
- 10 cl de bière ambrée du Nord de la France (Ch'ti ou Jenlain qui se trouvent assez facilement en supermarché, ou une bonne bière artisanale locale)
- 1 c. à s. de vergeoise blonde (à défaut, du sucre roux)
- 10 cl de crème fraîche épaisse entière
- 20 g de beurre

- 2 petites échalotes
- sel et poivre du moulin
- persil plat pour servir
- 1 l. de bouillon de volaille

Épluchez et coupez les rutabagas en petits dés. Émincez les échalotes.

Dans une sauteuse, faites fondre les échalotes avec les dés de rutabaga, à feu très doux, pendant 10 mn. Ajoutez alors la vergeoise et la bière, salez et poivrez légèrement, montez un peu le feu et poursuivez la cuisson jusqu'à ce

que le rutabaga soit parfaitement tendre et que tout le liquide soit absorbé. Remuez de temps à autre pour éviter que les légumes n'accrochent (cela caramélise un peu, c'est normal).

Pour finir, mixez le tout avec du bouillon de volaille et la crème fraîche épaisse jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Rectifiez l'assaisonnement, réchauffez éventuellement et servez avec du persil ciselé.

<http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/>