

## Escalopes de poulet au citron, ail et épinards

### Pour 2 personnes

- 2 escalopes de poulet,
- 2 c. à s. d'huile d'olive,
- 1 oignon,
- 1 gousse d'ail,
- 250 ml de bouillon de volaille,
- 500 g d'épinards frais,
- 125 ml de crème fraîche,
- 1 citron,
- 1 pincée de sel,
- 1 pincée de poivre

Pelez l'oignon et l'ail et ciselez le tout. Lavez soigneusement les épinards et passez les dans l'essoreuse à salade pour bien les égoutter.

Versez l'huile d'olive dans une sauteuse. Faites-y blondir pendant une dizaine de mn l'ail et l'oignon à feu doux. Quand ils sont bien tendres, enlevez-les de la sauteuse et réservez dans un petit bol.

Toujours dans la sauteuse, saisissez les blancs de poulet à feu vif 2 à 3 mn de chaque côté. Quand ils sont bien colorés, remettez l'ail et l'oignon et mouillez avec le bouillon de volaille. Couvrez et laissez cuire 15 à 20 mn à feu doux. Enlevez les blancs de poulet de la sauteuse. Réservez-les dans une assiette.

Ajoutez la crème dans la sauteuse et laissez réduire environ 2 min. Ajoutez ensuite les épinards, couvrez et laissez cuire 5 mn, le temps que les épinards tombent.

Mélangez bien, ajoutez une pincée de poivre et une pincée de sel si nécessaire puis déposez dans un plat.

Mettez les blancs de poulet sur les épinards et servez avec des quartiers de citron.

Source : [www.papillesetpupilles.fr](http://www.papillesetpupilles.fr)

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)

# Les brèves du Jardin

Année 2018 - semaine 42  
Mardi 16 octobre

## Quelle belle visite surprise !



**Visite ministérielle officielle ce lundi 15 octobre** au Jardin de Cocagne Nantais... Le jardin était dans tous ses états et envahi de personnalités ! Nous vous racontons ce moment particulier *page suivante...*

Les **Rencontres de Mélanie et Corinne** sont de retour. Elles **vous invitent sur le jardin le vendredi 16 novembre à partir de 16h30...** Objectif : vous connaître, vous permettre de vous rencontrer, échanger sur le jardin et vos envies... **Venez ou arrêtez vous 5 mn pour échanger !** Voir article p. svte...

Rappel : **n'oubliez pas vos paniers lors des semaines des vacances de la Toussaint.** Nous ne changerons pas nos habitudes de distribution même pas pour le pont. **Nous serons bien là à vous attendre !** Prévenez-nous de votre absence le cas échéant.

Les commandes groupées sont relancées depuis la rentrée. **Si vous n'avez pas reçu le lien pour celle de fruits andalous, demandez-le nous !**

### Cette semaine dans votre panier

 	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.5	0.55
Brocoli	kg	0.5	0
Chou rave	kg	0	1
Epinard	kg	0.4	0.8
Mesclun	kg	0.12	0.3
Oignon	kg	0	0.75
Potimarron	kg	0.7	0
Radis rose/asiatique	kg/pièce	0	0.35/1
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.

## Prochaine rencontre de Mélanie et Corinne

**Mélanie et Corinne  
vous invitent à une rencontre sur le jardin  
le vendredi 16 novembre à partir de 16h30**

Elles sont motrices sur le jardin dans le lien aux adhérents·es, entre autres, en étant aussi représentantes des adhérents·es au Conseil d'Administration.

Elles proposent ce type de rencontre au moins une fois par trimestre autour d'un thème. **L'idée pour elles est de mieux vous connaître, de vous permettre de vous connaître entre vous et de voir ensemble ce que vous souhaitez ou pas voir mis en place.**

Cette fois-ci, **elles vous laissent la main sur le thème ou les sujets que vous souhaitez aborder** lors de cette rencontre et vous proposent de les en informer.

**Voici leur mail :** Corinne - coridepont@gmail.com ; Mélanie - maniebagg@yahoo.fr

**Vous pouvez aussi venir avec votre thermos de soupe de courges** préférée à partager, à faire découvrir et la recette correspondante... En fait ces rencontres sont conviviales et se font autour de quelque chose à grignoter et à boire.

**Et toujours vos thèmes et vos questions,** le jour même, si vous n'aviez pas eu le temps d'anticiper...

## Farfalles au pesto de fanes de betteraves

**Ingrédients :** • 1 grosse poignée de fanes de betterave  
• 2 gousses d'ail • 1 poignée de pignons de pin  
• 15/20ml d'huile • 2 ou 3 c. à s. de graines de sésame doré

Faites torréfier les pignons de pin à sec dans une poêle. Epluchez l'ail et mixez le avec les fanes de betterave et l'huile. Ajoutez les pignons et les graines de sésame puis mélangez. Faites cuire les farfalles comme indiqué sur le paquet, servez dans une assiette puis ajoutez le pesto au sommet. Ce pesto peut aussi se manger sur du pain. *Adaptée de <http://cuisinevegetalienne.fr>*

## Quelle belle visite surprise!

Certains·es d'entre vous l'on découvert ce week-end, puisque nous avons reçu de touchants messages d'encouragements lundi, nous nous l'avons appris mercredi dernier...

Depuis, nous étions en effervescence et très concentrés·es en même temps, car cela nécessitait beaucoup d'organisation. Nous devions préparer le jardin et surtout les jardiniers·es dans l'optique d'être à la hauteur tout en restant nous même. Nous avions à coeur de bien recevoir nos invités·es de marque, et que tout se passe bien aussi pour les jardiniers·es. Et ceci avec la consigne de ne pas ébruiter cette visite et surtout l'identité des visiteurs·ses...

De quoi parlons nous ? De la visite du Premier Ministre, Edouard Philippe et de la Ministre de la Santé, Agnès Buzyn, sur le Jardin de Cocagne. Ils venaient à Nantes parler du plan pauvreté au Congrès de l'Union National des CCAS. Et ils avaient demandé de visiter en amont un Chantier d'Insertion. C'est le Jardin de Cocagne Nantais qui a été choisi pour assurer cette mission.

A leur côté étaient présents·es : Madame Nicole Klein, La Préfète de la Loire Atlantique ; Madame Véronique Dubettier-Grenier, Maire de Carquefou ; Lyliane Jean, Conseillère départementale - Vice-Présidente à l'action sociale de proximité et l'insertion ; Monsieur Pascal Bolo - Adjoint au Maire de Nantes et Vice-Président de Nantes Métropole, Sarah El Hairy, députée de Carquefou et du Canton... et une cohorte de journalistes et d'agents·es des diverses forces de l'ordre (ces derniers ont d'ailleurs été très respectueux·es et soucieux·ses que tout se déroule bien aussi pour nous)...

C'était une longue visite qui a duré une heure en tout ! Et même avec tout son protocole, elle s'est tout de même déroulée dans l'ambiance et l'état d'esprit du jardin.

Nous avons privilégié les échanges avec les jardiniers·es que ce soit lors de la rapide visite du jardin ou de la table ronde. Leurs témoignages étaient spontanés, justes et très émouvants. Leurs paroles ont été d'ailleurs bien accueillies avec une grande bienveillance et un intérêt de la part des personnalités politiques présentes et surtout du Premier Ministre.

Les jardiniers·es vous raconteront d'ailleurs cette matinée mémorable dès la semaine prochaine, le temps de se remettre et de digérer un peu toutes ces émotions. En attendant, vous pourrez aussi retrouver nos photos sur le facebook...

Recette  
supplémentaire