

Okonomiyaki au radis noir

Pour 4 personnes

- 200g de radis noir râpé
- 2 tranches de jambon blanc
- 100 g de farine
- 10 cl d'eau
- 1 c à c de dashi (ou fumet de poisson)
- 1 œuf

- 1/4 de c à c de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1/2 c à c de piment en poudre (facultatif)
- sauce okonomiyaki ou mayonnaise
- un peu de ciboulette
- 2 c à s d'huile neutre

Mélangez dans un saladier la farine, le sel et la levure. Délayez le dashi dans l'eau et versez dans le saladier. Mélangez bien, puis ajoutez le radis noir râpé, le jambon et l'œuf. Amalgamez bien le tout, ajoutez le piment et la ciboulette.

Faites chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive (de préférence) puis versez la préparation en une seule fois. Formez une belle galette en appuyant dessus avec une spatule. Faites dorer 8-10 mn à feu doux, puis retournez-la délicatement. Aidez-vous d'une assiette si c'est trop périlleux !

Laissez dorer encore le même laps de temps en vérifiant que ça fasse une croûte légère.

Servez l'okonomiyaki bien chaude avec la sauce de votre choix et garnissez-la comme vous voulez : graines de sésame, paillettes de nori (algue), copeaux de bonite séchées...

Il est d'usage de recouvrir l'okonomiyaki de sauce okonomi et de mayonnaise.

Okonomi signifie "ce que vous voulez/aimez, et yaki veut dire "grillé" ; du coup vous pouvez y mettre ce que vous voulez : du chou cru, du porc, des crevettes, du calmar...

<http://www.piment-oiseau.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



Votre avis nous intéresse !

Visite aux Coteaux Nantais, les jardiniers-es racontent page suivante.

Ils vous racontent aussi la **première séance de théâtre, il y a une place pour vous si vous voulez !** Nous y préparons les 10 ans qui auront lieu le 28 mai.

Chou frisé pour de vrai... Dans le dernier panier, nous vous avons annoncé du chou frisé et c'est du lisse qui avait été mis. Veuillez nous en excuser. Nous remédions cette fois-ci avec vraiment du chou frisé !

Baroudi (jardinier) commence des **cours de français** cette semaine.

Nous continuons à travailler la qualité du panier et nous souhaitons vous interroger dessus. Cela prendra probablement la forme de sondage sur une question précise que nous ferons au moment de la distribution des paniers en y impliquant un-e jardinier-e par exemple. Maintenant **continuez à nous faire vos remontés spontanées au fur et à mesure** via le cahier des adhérents-es, par téléphone ou par mail... (nos coordonnées sont au dos de chaque Brève).



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Chou frisé	kg	0.6	1
Echalotte	kg	0.15	0.25
Epinard	kg	0.3	0.5
Kiwi*	kg	0.4	0.8
Pomme de terre	kg	0.5	1
Radis noir	kg	0.3	0.4
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

***Kiwi bio de chez Michel Gourbilière - La Petite Chaunière - St Fulgent - 85**

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

Visite aux Coteaux Nantais

Christian, Rémy, Séverine et Stéphane, passionnés par cette visite vous racontent :

"Nous avons visité le siège à Vertou. Il y a 6 sites avec des vergers éparpillés, 2 en Nord Loire, le reste au Sud Loire. L'intérêt d'avoir des vergers sur des lieux différents permet de protéger la production de la grêle qui est très localisée et ainsi si un verger est touché il y a de bonnes chances que les cinq autres soient protégés. Ils ont aussi une partie transformation au MIN, ils font de la compote, de la purée de fruits, du jus, de l'apibul, du cidre et du vinaigre de cidre. La différence entre la compote et la purée est que la purée ne contient que du fruit, dans la compote, on rajoute du sucre !

Ils produisent que des fruits, surtout des pommes (47 variétés différentes), mais aussi des poires, de la fraise, des framboises, de la rhubarbe et des prunes...

Pour les fraises, ils expédient des fraises fraîches au Japon. Elles sont cueillies le jeudi matin, expédiées le vendredi et sur l'étalage le samedi !

Nous avons vu la ligne de production de la récolte au conditionnement. On a visité tous les ateliers. Il y a un atelier qui mettait les pommes en sac de 5 kg pour les grandes surfaces avec une machine de tri et de calibrage. Pour le tri, il y a les pommes saines, les pommes abimées qui font de la compote ou que l'on presse et les pourries dont on ne se sert pas.

Leur machine de tri prend 70 photos à la seconde, ce qui permet de voir les défauts et elle fait un premier tri. Un second tri est fait à la main et après il y a la mise en cagette pour les Paniers Bio Solidaires ou la Biocoop par exemple.

Il y a 118 salariés dans l'entreprise qui tournent sur les différents postes. Il y a aussi des caristes.

J'ai bien aimé même si quand c'est trop industriel ça me dit moins, je préfère les petites entreprises. Quand c'est trop gros j'aime pas, ça ne me donne pas envie.

C'était super bien. Moi aussi j'ai trouvé ça super.

On a juste perdu Séverine sur la route du retour en voiture, elle a loupé la sortie pour rentrer ! ! !"

Des kiwi cette semaine et diversification des paniers

Nous cherchons toujours à varier le plus possible la composition de vos paniers. En hiver, quand cela est plus difficile, nous avons recours à plusieurs solutions :

- les échanges comme les dernières carottes que nous avons récoltées chez Laurence, une productrice bio locale (nous avons omis de vous le signaler).
- les achats, c'est le cas cette semaine avec les kiwis. Ce qui nous permet de vous apporter exceptionnellement du fruit dans le panier.

Épinards de fin d'hiver

Nous sommes sur la fin de production des épinards d'hiver, ils sont à consommer de préférence cuits.

Ceux de printemps ont été semés il y a 3 semaines et arriveront dans quelques semaines...

Intéressé-e pour intégrer le groupe théâtre ?

Pour les 10 ans, un groupe est presque constitué pour faire des petites saynètes de théâtre ou autres types d'expression avec l'idée de témoigner sur les 10 ans du jardin.

Des jardiniers-es de l'équipe actuelle et anciens-nes, des adhérents-es, des permanents-es se sont pris au jeu.

Il est encore possible de rejoindre le groupe. Il y a 7 séances de préparation majoritairement le lundi matin de 8h30 à 10h30. Si l'aventure vous tente, manifestez-vous, chacun-e y fait ce qu'il sent et il est question de s'amuser...

Eloïse, Françoise, Haouaria, Sophie et Thomas racontent :

"Je voulais juste voir, mais en fait il fallait faire. Moi j'avais peur de ne pas rentrer dedans parce que j'étais une ancienne, ça me semblait un peu délicat, mais j'ai raconté comment c'était au début et ça s'est fait, du coup c'était bien. C'était plutôt sympa, il y avait pas mal d'échanges. On a eu la chance d'avoir un comédien qui est venu et nous a appris à articuler et fort à travers des jeux, et on a travaillé la concentration. Il nous a mis à l'aise, pas de pression, chacun était à son rythme. On a fait le tour des idées pour bien fêter les 10 ans, comment chacun projetait la fête et comment on se positionne. Mais on ne va pas trop vous en dire, car ce sera la surprise."