



Cong you bing (crêpes chinoises à la ciboule)

Pour 12 crêpes

- 200g de farine (T55 ou 65)
- 23cl d'eau bouillante
- 1/4c. à c. de sel fin
- 1/4 c. à c. de levure chimique
- 2 c. à c. d'huile neutre
- 5-6 tiges de ciboule émincées

Dans un grand récipient, mélangez la farine, le sel, la levure et l'huile. Versez l'eau bouillante (mettre les 2/3 et ajuster ensuite, eau ou farine selon l'humidité de la pâte) et mélangez. Formez une boule (elle doit être bien souple et non collante), et laissez reposer 1 h.

Farinez le plan de travail. Formez un boudin avec la pâte, et diviser en 12 morceaux.

Prenez un morceau, formez une boule. Étalez-la au rouleau en un disque fin. Badigeonnez d'huile avec un pinceau, et parsemez d'une pincée de sel et de ciboule émincée. Roulez la pâte (comme pour un roulé), puis enrroulez-la sur elle-même en escargot. Étalez au rouleau (des bouts de ciboules vont ressortir et s'écraser un peu, c'est normal), pour obtenir une crêpe de l'épaisseur souhaitée.

Recommencez l'opération pour chaque morceau.

Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile, et faites cuire les crêpes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Vous pouvez les manger à toute heure, au petit déjeuner si vous aimez les petits déjeuners salés, soit en cas, ou encore à l'apéro, coupées en parts triangulaires, avec un peu de sauce soja (sucrée ou salée).

<http://pichalafraise.over-blog.com/article-cong-you-bing-crepes-chinoises-a-la-ciboule-112888920.html>

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

Les brèves du Jardin

Année 2014 - semaine 5
Mardi 28 janvier

Début des échanges

Dans le bio, il y a beaucoup de solidarité. Pour tous avoir des paniers sympas, nous nous faisons des **échanges entre producteurs-trices**, particulièrement sur cette période d'hiver. Nous n'avons pas trouvé de choux. Par contre, cette semaine la betterave vient d'un collègue, **dans ce cas dans le tableau le légume est suivi d'un astérisque et nous en indiquons la provenance en-dessous.**

Vacances Février pas de panier la première semaine des vacances, mardi 4 et vendredi 6 mars. Pas de pain cette semaine-là et la suivante.

Fin de contrat cette semaine de **Sandra** qui s'est beaucoup occupée de la confection des paniers Jardin de Cocagne et Bio Solidaires. Elle a fait avancer la qualité de conditionnement des paniers. **Elle lance officiellement à temps plein son salon de coiffure bio, voir page suivante...**

Dimitri est en stage jeune sur le jardin pour une dizaine de jours.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.3	0.6
Choux	kg	0.5	0.5
Courge	kg	0.5	0.7
Epinard	kg		0.7
Oignon ciboule	botte	1	1
Pomme de terre	kg	0.5	1
Salade	pièce	1	1
Prix panier		7 euros	12.50 euros

* Betteraves bio provenant de la Ferme du Soleil - Treillières - 44

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

Coiffure Biodynamique

Le cheveu au naturel pour un cuir chevelu sain
et un bien-être intérieur

Sandra (jardinière) fini son contrat au jardin. Nous vous en avons déjà parlé, nous profitons du fait qu'elle lance officiellement son salon à temps plein pour vous présenter à nouveau son concept : une nouvelle vision de la coiffure.

Découvrez la coupe de cheveu au rasoir traditionnel au rythme de la lune et des saisons, pour des cheveux brillants et d'une malléabilité exceptionnelle.

Elle propose une offre découverte de 20% pour tester ses différentes formules (shampoing bio, massage crânien, décodage du cheveu, coupe au rasoir traditionnel en deux temps...).

Contact :

7 boulevard des Belges à Nantes sur RDV uniquement au 06 45 79 27 23

Plus d'info :

<http://www.coiffure-biodynamique.com/>

Feuilleton MSA et santé

Ce matin, ce sont Bruno, Nathalie, Marie, Daniel et les deux Anthony qui se sont exprimés :

"On a eu des capottes" "En fait, on a parlé des vaccins et des maladies vénériennes (MST)." "On a parlé des maladies comme la coqueluche, le tétanos, la dysphétrie, la rougeole, la varicelle, l'HIV, la rubéole, la polio etc...", "des vaccins obligatoires et non obligatoires", "des maladies sexuellement transmissibles, de l'hépatite B et papillomavirus (cancer du col de l'utérus pour lequel il faut se vacciner à l'adolescence, la puberté)." "Elle (l'intervenante du CHU qui travaille le sujet de la prévention) a amené des préservatifs masculins et féminins (mettable à l'avance). Je trouve que ceux qui disent que les préservatifs masculins ne sont pas pratiques sont de mauvaise foi !" "C'était bien mais j'étais un peu endormi je digérais mon repas" "on a appris des choses et on a joué au jeu de loi et j'ai gagné. C'était un jeu de l'oie avec des cases questions MST ou vaccins".

Rendez-vous avec la représentante des adhérents-es

Mélanie (adhérente et représentante des adhérents-es au Conseil d'Administration) fera une permanence de temps en temps aux paniers pour que vous puissiez la rencontrer et pour nous donner un coup de main. Pour la suite, nous essayerons de vous prévenir à l'avance.

Elle sera là, **ce vendredi de 17h15 à la fin (18h45).**

C'est le moment idéal pour lui poser des questions sur le mandat de représentant-e des adhérents-es pour lequel vous pouvez poser votre candidature ou sur d'autres sujets...

Pour la joindre par mail :

manicbag@yahoo.fr

Recette
supplémentaire

Épinards sautés à la ciboule, l'ail et au sésame

Temps de préparation : 10 minutes Temps de cuisson : 6 minutes

Pour 6 personnes :

- 1,2 kg d'épinards
- 3 c. à s. d'huile
- 6 ciboules hachées
- 2 c. à c. de sauce soja ou crème fraîche
- 2 pincées de sucre
- 2 pincées de sel
- 3 gousses d'ail écrasées
- 2 c. à c. de graines de sésame grillées

Lavez les épinards. Mettez de l'huile à chauffer dans un grand wok ou une sauteuse, faites-y revenir les ciboules hachés pendant 30 secondes avant d'y jeter les épinards. Laissez les épinards fondre pendant 2 mn en remuant sans arrêt.

Ajoutez la sauce soja, le sucre, le sel, l'ail et poursuivez la cuisson 3 mn en remuant. Ôtez le jus de cuisson superflu.

Disposez dans un plat chaud et parsemez de graines de sésame.

Ajoutez du poulet émincé pour en faire un plat complet et servez avec du riz.

<http://www.marmiton.org>