



Velouté velours betterave, butternut, panais

Ingrédients

- 1 grosse betterave
- 2 carottes
- 1/3 de butternut
- 1 gros panais
- 75 cl de bouillon de légumes
- 1/2 boîte de lait de coco non sucré (environ 200 g)
- 1 oignon haché

- 3 gousses d'ail
- 50 g de gingembre frais
- 1 feuille de laurier

Sauce au yaourt

- 1 citron vert (jus et zestes)
- 1 yaourt nature grec (ou fromage blanc ou mascarpone)
- 1 petite tasse de persil frais (ou coriandre)

Épluchez carottes, betterave, butternut et panais, et coupez-les en dés.

Versez le tout dans une grande casserole. Ajoutez le bouillon, le lait de noix de coco et la feuille de laurier. Couvrez et laissez venir à ébullition.

Faites revenir l'oignon avec une cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen. Hachez finement l'ail et le gingembre. Quand les oignons sont translucides, ajoutez l'ail et le gingembre. Faites sauter pendant une minute supplémentaire, ajoutez ensuite le mélange d'oignons dans la casserole avec les légumes. Lorsque la marmite commence à bouillir réduisez le feu puis laissez mijoter à couvert pendant 30 mn en remuant de temps en temps.

Dans votre robot, mixez le jus de citron vert, le yaourt grec, le persil (ou la coriandre) jusqu'à obtenir un mélange lisse. Versez dans un petit bol et réservez au réfrigérateur.

Quand les légumes sont tendres, retirez la feuille de laurier et mixez en soupe onctueuse. Versez le velouté dans un bol et garnir d'une cuillerée de sauce au yaourt. Décorez de zestes de citron vert et quelques cubes de betterave rouge.

<http://cuisinetcigares.over-blog.com>

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



Vacances et paniers!

N'oubliez pas votre panier la semaine prochaine... par contre, vous n'aurez pas à venir chercher celui du mardi 21 et celui du vendredi 24 février puisque c'est l'une des 4 semaines sans panier de l'abonnement. Nous ne fermons pas pour autant : les camions des Paniers Bio Solidaires tournent et les activités de maraîchage continuent...

Pour ne pas gaspiller, nous vous mettons les oignons montés dans les paniers tout en adaptant les prix. Comme nous vous le disions, il y a 15 jours, 1/3 de notre production est montée suite aux conditions climatiques. Enlevez la partie centrale (montée) et cuisinez-les normalement. Merci de nous faire vos retours !

Jardiniers : Bienvenu Georges qui vient de signer un contrat sur le jardin et rejoint ainsi l'équipe de jardiniers-es. **Michel quant à lui finit son contrat cette semaine**, son projet : s'installer à son compte pour faire de l'aéroglyphie...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.4	0.6
Butternut*	pièce	1	1
Carotte violette décl.	kg	0	0.6
Epinard	kg	0.4	0.65
Mesclun	kg	0.1	0.25
Oignon monté décl.	kg	0.4	0.6
Panais	kg	0.4	0.6
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

* **Butternut bio de chez Bio Frêche - 49 - Valanjou**

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

Gratin de légumes racines et streusel de noisettes

Pour 4 personnes

- 400 g de panais
- 400 g de betteraves crues
- 75 g de noisettes

- 30 g de parmesan râpé
- 35 g de beurre ou huile d'olive
- 35 g de farine de blé
- 25 cl de lait de soja ou autres
- Sel, poivre

Pelez et râpez les panais et les betteraves à l'aide d'un robot. Placez les légumes râpés dans un grand faitout avec 2 c. à s. d'eau, et cuisez à l'étouffée sur feu moyen pendant 15 mn.

Pendant ce temps, concassez les noisettes et mélangez dans un bol avec le parmesan râpé.

Placez le beurre dans une casserole et laissez fondre jusqu'à ce qu'il commence à faire des bulles. Ajoutez la farine en une seule fois, et remuez pendant 2 mn. Incorporez le lait petit à petit, tout en remuant sur feu moyen, pendant 5 mn au total. Salez et poivrez.

Mélangez cette sauce aux légumes râpés et versez dans un plat à gratin. Parsemez du mélange noisettes/parmesan. Faites cuire au four à 200 °C pendant 10-15 mn et servez bien chaud.

<http://www.cleacuisine.fr/>

Butternut rôtie farcie aux épinards, tomates séchées et feta

Ingrédients

- une courge butternut
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de cumin moulu
- 1 c. à c. de coriandre moulue
- une belle poignée d'épinards
- 50 gr de feta
- 4/5 tomates séchées à l'huile
- 1 gousse d'ail écrasée
- le jus d'1/2 citron

Préchauffez votre four à 200°. Coupez la courge en deux dans le sens de la longueur et

Recettes supplémentaires

enlevez les graines. Placez les courges sur un plat allant au four recouvert de papier sulfurisé, la partie peau sur le papier. Versez l'huile d'olive dessus et saupoudrez de cumin et coriandre. Enfouez 30 à 40 mn selon sa taille. Vérifiez la cuisson : plantez une fourchette dans la chair, si celle-ci s'enfonce comme dans du beurre, c'est que c'est cuit !

Hachez grossièrement les épinards et coupez les tomates séchées en lamelles.

Mélangez dans un bol les épinards, les

Panais

Le panais, d'une couleur blanc ivoire, a une forme proche de celle de la carotte, et un goût légèrement sucré. Déjà cultivé au Moyen Âge, il figure parmi la centaine de plantes cultivées dans les monastères.

Le panais est plus riche en vitamines et minéraux que sa cousine la carotte. Il est particulièrement riche en potassium avec 600 mg aux 100 g. Le panais est aussi une bonne source de fibres alimentaires.

Le panais se mange autant cru que cuit :

On peut le servir **cru**, râpé avec huile et citron en salade. Le panais peut se consommer **cuit** nature (10 mn à l'eau ou à la vapeur), en soupes, couscous, pot-au-feu, tarte (à la place de carottes), purée, gratiné ou rôti au four, râpé en galettes, en frites ou en chips (testez avec du parmesan)... Il supporte tout type de cuisson et accommode n'importe quelle viande ou poisson. Il s'associe à la poire, le sirop d'érable, la crème, le fromage, la moutarde, la pomme de terre, le poireau etc... Il aime les mélanges épicés et les accords sucrés salés.

Deux préparations simples et rapides et une recette beauté :

• Tranchez simplement le panais et sautez-le brièvement dans du beurre et de l'huile d'olive. • Râpé avec pommes de terre ou carottes, on peut en faire de délicieuses galettes à faire revenir dans un peu d'huile. • Le cœur des gros panais est plus fibreux et moins goûté faites en un masque pour peau desséchée en l'écrasant avec un tout petit peu d'huile d'olive après l'avoir cuit à la vapeur 10 à 12 mn.

tomates, la feta, l'ail et le jus de citron.

Une fois que la courge est cuite, laissez la refroidir un peu avant de l'évider. N'évidez pas totalement la courge, laissez environ 1.5 cm de chair autour de la peau. Mélangez ensuite la chair avec les épinards/tomates/feta etc...

Puis mettez cette farce dans vos courges et retour au four pendant 10 mn environ.

Servez aussitôt avec une jolie salade verte.

Adaptée de : <http://potironetcoriandre.com/>