



## Poêlée épicée de patate douce au poivron

**Pour 1 portion généreuse ou 2 petites :**

- une grosse patate douce
- un poivron rouge bio
- thym frais
- ras el hanout
- huile d'olive

Coupez la patate douce en cubes égaux afin d'assurer une cuisson homogène. Dans une poêle huilée faites sauter les cubes. Pensez à retourner de temps à autre afin de les dorer uniformément.

Pendant ce temps, nettoyez le poivron et coupez-le en gros carrés, en ôtant bien les pépins et les membranes blanches.

Quand les cubes de patate commencent à devenir tendres à l'intérieur (piquez-les pour s'en assurer), ajoutez les morceaux de poivron ainsi que le thym. Saupoudrez généreusement le tout de ras el hanout. Retirez du feu avant quand les morceaux de poivron commencent à suer afin d'en préserver le croquant.

Un plat de riz saupoudré de graines de cumin complétera à merveille cette poêlée sucrée-salée. Et si vous le souhaitez une viande ou un poisson. <http://www.cuisine-libre.fr/>

## Salade de patate douce crue

**Pour 4 personnes**

- 400 gr de patate douce
- 5 c.s de vinaigre de cidre
- Le jus d'un citron
- 3 c.s d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail (dégermée)
- 1 pincée de poivre Timut moulu
- 1 pincée de fleur de sel
- *Facultatif : une pomme*

Préparez la vinaigrette dans une grande jatte. Lavez et épluchez la patate douce. Râpez-la de manière à obtenir des spaghettis/juliennes que vous ajouterez à la vinaigrette. Mélangez bien, placez 2 heures au frais. Ajoutez une pomme fraîchement râpée et dégustez ! <http://www.parisdepices.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](mailto:jdcnantais@orange.fr)



**INVITATION**  
Rencontre adhérents-es  
samedi 5 novembre  
de 10h à 12h

*Jardin*

Année 2016 - semaine 43  
mardi 25 octobre

## Vive les patates douces !

Nous avons 150 kg d'oignons qui sont montés. Ils sont consommables, même **très bons** et conservables... Pour ne pas les perdre, **nous les vendons moins chers : 1€50 à partir de 5 kg**. Passez commande par mail : [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr) ou par tel : 02 40 68 91 67 ou prenez-les au marché, nous allons essayer d'en préparer d'avance.

**ATTENTION** mardi prochain est férié,  
venez chercher votre panier le **lundi 31 octobre de 13h à 17h !**

Nous arrivons à la fin des légumes d'été, avec cette semaine les poivrons et les aubergines. **Petit à petit, arrivent les légumes d'hiver**. Cette semaine, la **betterave** (n'hésitez pas à la manger crue râpée, en bâtonnets ou en rondelles), le **chou fleur** (cru, il fait un bon taboulé). **Consultez notre blog pour les recettes !** La patate douce, une des grandes nouveautés de l'année se présente. La **patate douce se mange crue** (et oui aussi) **ou cuite**. Beaucoup de préparations lui conviennent, de la simple purée (plus facile à éplucher cuite que crue), sautée, en gratin, en frites, en papillote, en hachis parmentier, en brandade de morue... et même en gâteau !



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Ail sec	pièce	1	1
Betterave	kg	0.4	0.6
Chou fleur	kg	0.5	0.8
Oignon	kg	0.5	0.8
Patate douce	kg	0.4	0.7
Poivron	kg	0	0.35
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.