



Navets crus parfumés

Ingrédients

- 1 botte de navet nouveau
- 1 yaourt nature
- le jus d'une orange
- 1 pincée de cannelle
- 1 échalote
- 50 g de dattes ou figues séchées coupées en dés (ou raisins secs)
- sel, poivre

Dans un saladier, mêlez le yaourt, le jus d'orange et la cannelle. Hachez finement l'échalote et l'ajoutez à la sauce, puis pour finir, ajoutez les dés de dattes ou de figues ou les raisins. Épluchez et râpez finement les navets. Mettez les navets râpés dans le saladier et mélangez bien pour qu'ils soient bien imbibés de sauce.

<http://www.mesenviesetdelices.com/article-navets-crus-parfumes-47708163.html>

Les fênes de navets se mangent en pesto, dans une omelette ou en quiche par exemple...

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 légumes du Jardin

Année 2016 - semaine 11
Mardi 15 mars

C'est le printemps !

Et oui, cette année, avec un climat doux et une absence d'hiver, **ils arrivent très tôt les légumes de printemps...** Découvrez les choux pointus et les navets nouveaux, **gorgés de vitamines, ultra-frais avec un petit goût frais et sucré.** Les légumes nouveaux sont à **manger crus ou très peu cuits** pour en retirer tous les bienfaits et profitez de la finesse de leur goût...

10 ans du jardin : nous avançons sur un **pré-programme**, voir page suivante.

A titre informatif, dans votre panier cette semaine, nous vous mettons les **factures des prélèvements automatiques**. Nous ne le faisons pas à chaque fois car cela fait beaucoup de papier, mais **n'hésitez pas à nous demander la votre si vous la voulez**. Les prélèvements comprennent outre les paniers, les abonnements pain et oeufs et les achats au marché si vous en avez.

Aisha (jardinière) vient d'intégrer avec plaisir un logement !



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Chou frisé	kg	0.5	0.7
Chou pointu	pièce	1	1
Echalote	kg	0.2	0.2
Navet nouveau	botte	0	1
Poireau	kg	0.5	1
Pomme* Délice d'or	kg	0.5	1
Pomme de terre	kg	0.5	0.7
Radis noir	kg	0.3	0.5
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

*Pommes bio du Gaec de la Grigonnais - La Grigonnais - 44

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

- INFO ADHÉRENTS-ES -

- Pauline (adhérente) propose des services pour animaux qui vont de la garde à la promenade en passant par le transport, et...
- Des flyers sont disponibles dans le bâtiment à paniers, n'hésitez pas à en prendre ou à nous en demander.
- **Pour toutes informations, consultez son site :**
■ www.chatchienchezsoi.fr
- **Ou directement :** Pauline Quenault - 06 79 76 21 81 - chatchienchezsoi@laposte.net

Le chou pointu

La saison du chou pointu est très courte alors profitez-en et faites lui sa fête ! Il a une forme particulière, d'où son nom, et est particulièrement tendre et doux au goût. Légumes de printemps, il est disponible très tôt.

Le légume est riche en minéraux, en fer, calcium, phosphore, sodium et magnésium. Il contient de plus beaucoup de vitamine C, de protéines et de fibres. Préférez la consommation cru ou très peu cuite pour profitez de ses propriétés.

Il se mange cru, dans une salade, éventuellement agrémenté de morceaux de pommes et de noix ou de raisins secs ou dans toutes autres salades, il remplace aussi la salade verte. Et pour les personnes sensible, il est beaucoup plus digeste que les autres espèces de chou.

Vous pouvez servir le chou pointu cuit, sauté, poêlé et farci ou mijoté, en que plat ou entrée. On peut également l'utiliser dans des soupes, mais aussi émincé puis fondu dans une sauteuse avec un tout petit peu d'eau, à l'étouffée, et enfin légèrement salé et parfumé d'une petite boîte de lait de coco. Ce légume peut accompagner : viandes, gibiers et poissons, saucisses et petit salé.

Salade de Chou pointu aux pommes

Ingrédients

- 1 chou pointu,
- 2 pommes acidulées,
- 1 petite poignée de raisins secs,
- Jus de citron, moutarde, vinaigre de cidre, huile d'olive, sel, poivre

Recette
supplémentaire

Le jardin fêtera avec vous ses 10 ans ! Le samedi 28 mai

Nous vous y attendons tous en famille !

Voici un premier pré-programme pour vous donner une idée du déroulé de la journée et des festivités, même si nous gardons beaucoup de surprises :

- | | |
|-----------|--|
| 10 h | Accueil |
| 10h30 | Temps des officiels en présence de Jean-Guy Henckel directeur du Réseau Cocagne, du Conseil Général et de la Mairie de Carquefou |
| 11h30 | Temps des premiers adhérents et bénévoles |
| 12h30 | Repas sur inscription préparé par Méli-Mélo |
| 14h à 18h | Ouverture du jardin à tout public avec : des visites, un marché de producteurs, une conférence/débat sur la terre, festival de légumes en folie managé par la Compagnie Nitramenco, expo... |
| 19h | Clôture musical et apéro ! |

Le Réseau des Chantiers 44 fait son AG le mardi 22 mars à 18h au Solilab.

En tant qu'adhérents-es au jardin, vous pouvez y aller.

"Le Réseau des Chantiers d'Insertion est né en janvier 2000 autour d'un groupe d'acteurs des chantiers d'insertion en Loire-Atlantique qui souhaitent mettre en commun leurs expériences et leurs volontés de faire reconnaître les chantiers d'insertion."

Leur but est : d'agir pour la professionnalisation des salariés en chantiers, de combattre l'isolement des structures du département, d'informer échanger et confronter nos pratiques et nos savoir-faire, de mobiliser pour peser sur les décisions concernant l'avenir des ACI, de participer à la représentation de la branche professionnelle des ACI, auprès des organismes partenaires."

Plus d'info sur : <http://www.reseau-insertion44.fr/presentation>

Émincez finement le chou et les pommes (en gardant la peau). Ajoutez les raisins et arrosez de jus de citron.

Mélangez à part, 1 cuillère de moutarde, 2 cuillères de vinaigre, 1 ½ d'huile. Sel, poivre.

Mélangez dans la salade et laissez au frais 1h avant de déguster !

<http://fermeducoin.fr/salade-chou-pointu/>