

# SEMAINE 2

## Mercredi 09 jeudi 10 Janvier 2019



# ÉCHO COCAGNE

« *Au Jardin, je me cultive* »  
Parole de jardinier



Vous avez besoin de légumes,

Ils ont besoin d'un travail !



**ENSEMBLE CULTIVONS LA SOLIDARITÉ !**

Le Jardin de Cocagne Angevin - La Bouvarderie -  
49124 St Barthélemy d'Anjou  
Tél : 02 41 93 19 19 - mail : [contactcocagne@jdca49.org](mailto:contactcocagne@jdca49.org)



## Mon panier de légumes :

### Panier à 8 €

- Carde (500 g)
- Carotte (500 g)
- Panais (400 g)
- Poireau (500 g)
- Pomme de terre (600 g)
- Mâche (150 g)

### Panier à 11 €

- Echalote (100 g)
- Carde (600 g)
- Carotte (600g)
- Panais (600g)
- Poireau (800 g)
- Pomme de terre (700g)
- Mâche (150 g)

### Panier à 16 €

- Echalote (100 g)
- Carde (800 g)
- Carotte (1 kg)
- Chou fleur (1 pièce)
- Poireau (1 kg)
- Pomme de terre (1 kg)
- Mâche (200 g)

## La recette

### Ingrédients pour

4/ 5 pers :

- 400 g de panais épluchés
- 25 g de noisettes concassées
- 50 g de gruyère râpé
- 2 oeufs
- 2 échalotes hachées
- 1 cuill à soupe d'huile d'olive
- 30 g de beurre fondu
- 1/2 cuill à café de sel
- 1/4 de cuill à café de poivre
- 40 g de farine
- 80 ml de lait

## Gâteau « invisible » panais-noisettes

1- Faire revenir quelques minutes les échalotes dans une poêle avec l'huile d'olive. Eteindre.

2- Dans un saladier fouetter les œufs avec le beurre, ajouter sel, farine, noisettes. Ajouter ensuite le lait peu à peu puis le gruyère.

3 - Trancher finement le panais dans le sens de la hauteur (1 mm d'épaisseur) à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau.

4 - Verser les échalotes et le panais dans la pâte, bien mélanger.

5 – Verser dans un moule beurré et placer au four à 180 ° pendant 1 H15. Le dessus doit être bien doré

Déguster chaud avec une salade de mâche par exemple .

**Merci à Francine qui nous a transmis cette recette !**

Bonne dégustation !



## LES ÉCHOS DE LA SEMAINE 2

### Quelques informations sur le panais !

Le panais (*Pastinaca sativa*) est une plante herbacée bisannuelle à racine charnue. De couleur blanc ivoire, sa forme est proche de celle de la carotte, et son goût est légèrement sucré. Le panais est riche en folates et en vitamine C, qui apporte fibres et antioxydants. C'est une plante de plaine, des prés sur sol calcaire ou des bords des chemins, mais elle peut pousser en montagne jusqu'à 1 600 m d'altitude. La floraison se déroule en juillet-août.

### Son histoire :

Originaire du Bassin méditerranéen, son nom latin « *Pasticana* » désignait également la carotte, d'où la confusion entretenue entre ces 2 légumes.

Ainsi, l'histoire du panais se confond en partie avec celle de la carotte, la distinction entre les deux plantes, qui appartiennent à la même famille botanique, n'ayant été faite qu'à la fin de la Renaissance.

Aliment de base au Moyen-Age pour le peuple, comme le navet, le panais fut éclipsé à son arrivée par la pomme de terre. En revanche, sa consommation ne s'est pas démentie en Angleterre et dans les pays du Nord-Est de l'Europe.

### Les bienfaits du panais :

Excellente source de fibres (3,4 g pour 100 g de légume cru), le panais est également riche en minéraux (manganèse, phosphore, magnésium, potassium...). Comme pour les autres légumes, pour en profiter au maximum, le mieux est de le consommer cru (par exemple râpé en salade) en le brossant et lavant à l'eau claire. Le panais contient près de deux fois plus de glucides que sa cousine la carotte.



Site internet : <http://www.jardin-cocagne-angers.org/>

Mail : [contactcocagne@jdca49.org](mailto:contactcocagne@jdca49.org) Tél : 02 41 93 19 19



## LES ÉCHOS DE LA SEMAINE 2

**TOUS NOS MEILLEURS VOEUX POUR 2019 !**



Site internet : <http://www.jardin-cocagne-angers.org/>  
Mail : [contactcocagne@jdca49.org](mailto:contactcocagne@jdca49.org) Tél : 02 41 93 19 19