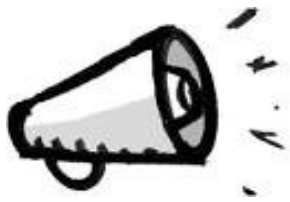


SEMAINE 11
Vendredi 15 mars 2019



ÉCHO COCAGNE

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



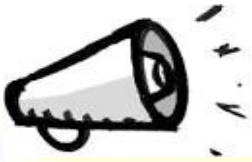
Vous avez besoin de légumes,

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**



Mon panier de légumes :

Panier à 8 €

- Betterave (300 g)
- Carotte (500 g)
- Chou fleur (1 pièce)
- Poireau(600 g)
- Salade (1 pièce)

Panier à 11 €

- Betterave (400 g)
- Carotte(800 g)
- Chou fleur (1 pièce)
- poireau (800 g)
- Pomme de terre (500g)
- Salade (1pièce)

Panier à 16 €

- Betterave (600 g)
- Carotte (1kg)
- Chou fleur (1 pièce)
- Poireau (1 kg)
- Pomme (800g)
- Pomme de terre (800 g)
- Salade (1pièce)

La recette

Ingrédients :
pour 8 galettes)

- 4 belles carottes
- 2 oignons blonds moyens
- 5 cl de crème végétale (soja, avoine...)
- 3 bonnes cuil. à soupe de fécule de maïs
- ½ cuil. à soupe de ciboulette hachée
- Huile d'olive (pour la cuisson)
- Sel et poivre

Galettes de carottes

- Eplucher carottes et oignons, les hacher.
- Les mélanger dans un saladier avec le reste des ingrédients.
- Confectionner des galettes assez épaisses (les mouler en les tassant dans un petit ramequin rond) et les déposer sur une poêle huilée posée sur feu moyen-doux.
- Couvrir et laisser cuire 15 minutes. – Retourner les galettes sur leur autre face et laisser cuire à nouveau 10 minutes, sans couvercle cette fois.

On peut préparer ces galettes à l'avance et les réchauffer 5 minutes avant de les servir. Elles n'en seront que meilleures!



L' ÉCHO DE LA SEMAINE 11



Petit retour sur le Salon Zen et Bio :

Comme convenu nous étions présents pendant les trois jours sur le salon Zen et Bio.

Merci aux bénévoles ayant contribué à l'animation du stand. Nous avons eu beaucoup de visiteurs, de bons contacts. Bonne impression générale.

D'après les chiffres des organisateurs il y a eu 14 300 visiteurs soit 17 % de plus que l'an dernier !



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

Mail : contactcocagne@jdca49.org Tél : 02 41 93 19 19



Historique de la carotte :

L'ancêtre sauvage de la carotte provient d'Iran, qui reste le centre de la diversité de *Daucus carota*. ... Les carottes de l'Est, encore présentes aujourd'hui, sont souvent violettes ou jaunes et ont parfois une racine branchée. La couleur violette est due à la présence d'anthocyanes.

Quels sont les bienfaits de la carotte ?

Puissant antioxydant, le bêta-carotène ralentit le vieillissement et améliore l'état de la peau. De plus, elle favorise la cicatrisation. Riche en anti-oxydants, la carotte réduirait le mauvais cholestérol, protégerait les poumons et le cœur contre les maladies cardiovasculaires

