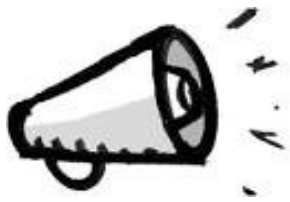


SEMAINE 15
Vendredi 12 avril 2019



ÉCHO COCAGNE

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



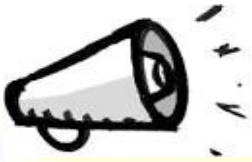
Vous avez besoin de légumes,

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 €

- Épinard (600 g)
- Carotte (700 g)
- Poireau (600 g)
- Pomme de terre (500 g)
- Salade (1 pièce)

Panier à 11 €

- Épinard (600 g)
- Carde (800 g)
- Carotte (600 g)
- Poireau (700 g)
- Pomme de terre (500 g)
- Salade (1 pièce)

Panier à 16 €

- Céleri rave (800 g)
- Carde (800 g)
- Carotte (1 kg)
- Poireau (1 kg)
- Pomme (800 g)
- Radis rose (1 botte)
- Pomme de terre (800 g)
- Salade (1 pièce)

La recette

Ingrédients :

Pour 4 personnes.

- 1 céleri rave pelé.
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 1 ail.
- 5 branches de persil plat.
- 1 yaourt nature.
- Sel et Poivre.

Céleri rave rôti à l'ail

- Préchauffez le four à 180-190°C (Thermostat 6-7).
- Dans un plat à gratin, mélanger le céleri coupé en cube avec l'huile d'olive.
- Ajoutez la tête d'ail entière et faites cuire 1h en retournant les légumes de temps en temps.
- En fin de cuisson, coupez la tête d'ail en deux dans le sens horizontal pour extraire la pulpe et la mélangez avec le céleri, le persil et le yaourt.
- Salez et poivrez.



L' ÉCHO DE LA SEMAINE 15

L'épinard : Si on apprenait à mieux connaître ce légume !

L'épinard (*Spinacia oleracea*) est une plante potagère, annuelle ou bisannuelle, de la famille des Chenopodiaceae ou des Amaranthaceae selon les classifications. Originaire de l'Iran (il tire son nom du persan اسفناج *āsfanāġ*), il est aujourd'hui cultivé dans toutes les régions tempérées pour ses qualités nutritionnelles.

Il est célébré dans la bande dessinée Popeye comme un légume riche en fer, qui donne sa force au héros, bien qu'en réalité sa teneur en fer ne soit pas particulièrement élevée.

L'épinard est originaire de Perse. Il a été introduit en France au début du XIIe siècle, puis a été popularisé par Catherine de Médicis à la Renaissance.

L'épinard est riche en nitrates qui se transforment en nitrites grâce à des bactéries de la bouche. Ces nitrites sont impliqués dans la vasodilatation et la fluidification du sang, ce qui améliore l'afflux de sang dans certaines zones du cerveau qui, avec le temps, sont moins perfusées.

L'épinard est l'une des meilleures sources connues de vitamine B9 ou acide folique.

Nous avons le plaisir de le mettre dans nos paniers au cours de ces semaines !



LES ÉCHOS DE LA SEMAINE 15

Paniers le 1^{er} et 8 mai !

**Cette année le 1^{er} et le 8 mai tombent un mercredi.
Ces deux jours étant fériés il n'y aura pas de distribution.**

Toutes les personnes souhaitant maintenir leurs paniers pour ces semaines là, pourront le retirer sur notre site à la Bouvarderie (St Barthélémy d'Anjou), les vendredis 3 et 10 mai entre 11 H et 19 H.

Dans ce cas il faudra nous le signaler avant le mardi 23 avril de préférence par mail: s.dieumegard@jdca49.org ou par tel au 02 41 93 19 19.

Petite précision : les paniers des jeudis 2 et 9 mai sont maintenus .



**Site internet : <http://www.jardin-cocagne-angers.org/>
Mail : contactcocagne@jdca49.org Tél : 02 41 93 19 19**