

SEMAINE 16
Mercredi 17 et jeudi 18 avril 2019



ÉCHO COCAGNE

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



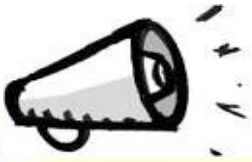
Vous avez besoin de légumes,

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 €

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

Panier à 11 €

- Carotte (800g)
- Céleri rave (1kg)
- Chou fleur (1 pièce)
- Poireau (800g)
- Pomme de terre (500g)
- Salade (1 pièce)

Panier à 16 €

- Carde (600g)
- Carotte(800g)
- Céleri rave (1kg)
- Chou fleur (1 pièce)
- Poireau (1kg)
- Pomme (800g)
- Pomme de terre (800g)

La recette

Rafraichissant de radis

Ingrédients :

Rafraichissant de radis

Pour 2 personnes :

- 1 botte de radis
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 100g de lardons
- Poivre et sel
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique et d'huile d'olive

- Lavez et coupez en morceaux les radis.
- Les mixer
- Ajoutez aux radis, la crème fraîche, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.
- Faire griller les lardons.
- Placez la préparation dans les verrines en mettant par la suite les lardons.
- Mettre les verrines au frais.

Purée de pommes de terre aux fanes de radis

Purée de pomme de terre

Aux fanes de radis

Pour 4 personnes :

- 8 pommes de terre
 - 2 bottes de fanes
 - 1 gousse d'ail
 - 1 cuillère à soupe d'huile
 - Sel et poivre
- Lavez et égouttez les fanes.
 - Pelez les pommes de terre et les mettre à cuire.
 - Découpez en morceaux les oignons et faites les revenir avec de l'huile.
 - Ajoutez les fanes avec les oignons 3-4min.
 - Mixer le tout avec les pommes de terre.



L' ÉCHO DE LA SEMAINE 16

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 16

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**