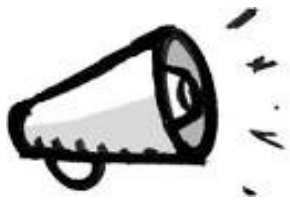


SEMAINE 48

Vendredi 29 novembre 2019



ÉCHO COCAGNE

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



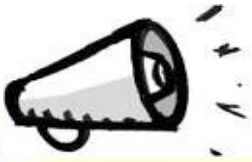
Vous avez besoin de légumes,

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 (400 g)
- Carotte (500 g)
- Panais (500 g)
- Poireau (600 g)
- Pomme de terre (500g)
- Salade (1 pièce)

Panier à 11 €

- Betterave (400 g)
- Carotte (600 g)
- Céleri rave (1 pièce)
- Poireau (800 g)
- Pomme de terre (800 g)
- Salade (1 pièce)

Panier à 16 €

- Betterave (500g)
- Carotte (700g)
- Céleri rave (pièce)
- Patate douce (600 g)
- Poireau (800 g)
- Pomme de terre (800 g)
- Radis rose (1botte)
- Salade (1 pièce)

La recette

Pour 4 personnes Ingrédients :

- 3 betteraves rouges cuites
- 250 g de chèvre mi-frais
- 150 g de mesclun ou autre salade
- 3 cuillères à soupe d'huile de noix
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

Terrine de chèvre aux betteraves rouges

- 1- Détaillez les betteraves en tranches de 5 mm environ et les étaler sur du papier absorbant.
- 2- Chemisez un moule à cake (pas trop grand) de film alimentaire et alternez 1 couche de betteraves et 1 de tranches de fromage.
- 3- Salez, poivrez entre les couches et arrosez d'huile jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 4- Rabattez le film, disposez un poids sur la terrine et laissez au frais environ 12h.
- 5- Coupez la terrine en tranches et servir avec le mesclun assaisonné du reste d'huile, du vinaigre et des noix.



LES ÉCHOS DE LA SEMAINE 48



L'association sera présente à la **troisième édition des Galeries Recyclettes**, organisée par l'IRESA (réseau de l'économie sociale et solidaire de l'Anjou), le dimanche 1er décembre, de 9h à 18h, à la salle Athlétis des Ponts-de-Cé.

Il y aura quoi ?

2700m² de boutiques d'objets d'occasion, de créations upcycling, d'ateliers, d'infos et de bons plans...Mais aussi un bar et une restauration sur place

Pour quoi faire ?

des emplettes : pour remplacer la série de verres que vous venez de casser, pour enfin trouver le vinyle collector de Niagara que vous cherchiez, pour vos cadeaux de Noël...

apprendre : savez-vous fabriquer un porte-monnaie ? Un sapin de Noël ? Réparer votre grille-pain ?

des découvertes : comment consommer autrement ? Réduire ses déchets ? C'est quoi l'économie sociale et solidaire ? Il y a des gens juste à côté de chez vous pour vous répondre !

se détendre : manger, boire, papillonner...



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

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



La betterave rouge

La betterave s'invite au menu de votre assiette. Avec sa jolie couleur rouge qui tache les mains et les vêtements, elle met des touches de gaieté dans vos salades vitaminées que vous pouvez agrémenter de noix !

Si vous avez des difficultés à la manger crue, sachez que la betterave se décline en de multiples recettes savoureuses et alléchantes telles que les soufflés, les smoothies, les muffins... Autant de préparations gourmandes pour varier vos repas tout en consommant des légumes.

Car si manger de la betterave est bon au goût, c'est aussi une façon d'entretenir sa forme. La betterave possède un potentiel santé incroyable et insoupçonné. Sachez qu'il existe trois variétés de betteraves (jaune, blanche et rouge, la plus fréquemment consommée).



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

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