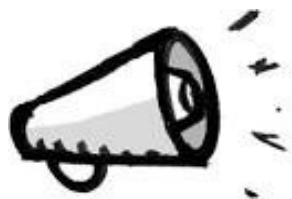


SEMAINE 7

Vendredi 14 février 2020



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 (500 g)
- Chou fleur (1 pièce)
- Poireau (500 g)
- Pomme de terre (300 g)
- Rutabaga (300 g)
- Mesclun (150 g)

Panier à 11 €

- Echalote (150 g)
- Carotte (600 g)
- Céleri rave (500g)
- Chou fleur (1pièce)
- Poireau (800 g)
- Pomme de terre (600g)
- Mesclun(200 g)

Panier à 16 €

- Echalote (150 g)
- Carotte (800 g)
- Céleri rave (500 g)
- Chou fleur (1 pièce)
- Poireau (1 kg)
- Pomme de terre (600 g)
- Radis rose (1 botte)
- Rutabaga (600 g)
- Mesclun(200 g)

La recette

Ingrédients :

(pour 6 personnes)

- 1 chou fleur
- 3 œufs
- 150 g de farine
- 10 cl de lait
- persil frais
- 1 c. à café de curry en poudre
- sel, poivre
- huile pour la friture

★Beignets de chou fleur

1- Détaillez le chou fleur en bouquets.
2 - Placez-les dans une casserole remplie d'eau bouillante salée. Faites cuire une dizaine de minutes. Égouttez bien et réservez.

3 - Dans un grand saladier, cassez les œufs. Ajoutez la farine en pluie tout en fouettant énergiquement pour éviter les grumeaux. Ajoutez le curry et, un peu de poivre et de persil finement ciselé. Incorporez le lait progressivement. La quantité de lait est à ajuster selon la conscience de la pâte. Elle doit napper une cuillère. Réservez la pâte à beignets.

4 -Faites chauffer l'huile dans votre friteuse ou dans une grande poêle.

5 -Trempez les bouquets de chou fleur dans la pâte à beignets. Plongez-les dans l'huile bine chaude. Faites cuire quelques minutes jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés. Égouttez et déposez sur du papier absorbant. Dégustez chaud.



LE CHOU FLEUR :

Son histoire

Le chou-fleur est originaire du Proche-Orient, où on le récoltait déjà il y a plus de 2000 ans (le chou-fleur était cultivé en Égypte 400 ans avant notre ère). Très apprécié dans l'Antiquité par les Grecs et les Romains. Il tombe dans l'oubli avant que les Italiens ne l'introduisent en France et que le jardinier de Louis XIV, La Quintinie, ne le mette à la mode.

Le terme « chou-fleur » est apparu dans la langue française en 1611. Il vient de l'italien cavalo-fioreet, avant de prendre sa forme définitive, ce légume s'appelait en français « coliflori ». Le nom latin de la sous-espèce à laquelle il appartient, botrytis, signifie « grappe de raisins » par analogie de forme entre les fleurons du chou-fleur et la grappe de raisin.

Les bienfaits

Le chou-fleur fait partie des légumes frais les mieux pourvus en vitamine C. Cette valeur évolue peu dans le temps contrairement à ce qui se passe dans les légumes-feuilles, par exemple, où l'on observe une baisse rapide de la vitamine C après la cueillette. Lors de la cuisson, la destruction de vitamine C reste limitée. Malgré un apport calorique faible (24 kcal/100g), le chou fleur apporte rapidement une sensation de satiété. Il est riche en minéraux : potassium, calcium, magnésium. Le chou-fleur se consomme cru (à l'apéritif, plongé dans la tapenade ou du guacamole) ou cuit, en salade, en gratin, sauté à la poêle ...





LES ÉCHOS DE LA SEMAINE 7

URGENT :

Nous recherchons des bénévoles pour la distribution des paniers :

Nous aurions besoin de bénévoles, pour accompagner des jardiniers sur les lieux de distribution de paniers, le mercredi et le vendredi entre 14 H 30 et 18 H30.

La tranche horaire peut être raccourcie en fonction des lieux. Si vous êtes disponible, je peux vous rencontrer le vendredi à la Bouvarderie vers 14 H30, afin de vous présenter la mission. Vous pouvez me faire part de vos disponibilités par mail :

s.dieumegard@jdca49.org.

Merci et à bientôt !

Sophia.



Attention :

Le Jardin de Cocagne sera fermé du 24 au 29 février 2020.

Merci d'en prendre note !



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

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