LA FEUILLE DU JARDIN D'ADELES

Cette semaine

Vendredi 21 Octobre 2016
En semaine 42, désormais nous sommes.

SOLEIL Lever : 08h19
Coucher : 18h50
LUNE Lever : 23h36
Coucher : 14h08

Nous sommes encore en LUNE ascendante jusqu'à 01h36.
Moment où elle passe en phase descendante.
En JOUR racines, nous sommes mais jusqu'à 02h01 seulement.
Moment auquel nous passerons en mode fleurs.
Potager :
Œilletonner puis planter l'artichaut en régions douce.
Récolter brocolis & choux fleurs d'Automne.

Pendant ce temps au jardin...

« La patience émousse peu à peu les aspérités les plus rudes;que rien donc ne l'épuise en vous. »
Hugues Lamennais

La vie du jardin :

Alors cette semaine, quoi de neuf !!!???...Les semaines précédentes sous la serre, vous avez pu admirer le mur de haricots violets. Vous avez même pu les déguster à plusieurs reprises. Peut-être même en vous disant : Sera t-il possible,Louis un jour,d'en d'avoir des graines?...Et bien oui & non ! Oui ce sera possible;mais il faut attendre encore un peu. Patience, patience...Concernant la lutte féroce engagé contre les surmulots : C'est délicat à mener à bien. Louis & Christopher font en sorte de d'éviter de blesser ou tuer les hérissons qui sont d'une aide précieuse & récement ré-introduits en Terre Adélie. Donc attention à certains produits comme le « contra-pest »!!!Mercredi tantôt, avec un groupe de résidents de l'ESAT, Louis & Célia pratiquaient le bouturages des plantes aromatiques.Savez vous, qu'il,ne s'agit pas d'un groupe fermé? Si la différence,& le contact avec les persones en situation de handicap mental, point ne vous rebutent; vous pouvez vous joindre à eux & participer à l'apprentissage en cours.De même, Célia, qui prépare les repas tous les midi, serait ravie d'une aide. J'ai d'ailleurs su que dans la cuisine, elle n'avait pas fait voeux de solitude. Moi, c'que j'en dit ....Et le semis des radis alors, Christopher, où en est-il ?...Et bien grâce à la participation d'un groupe de Lycéens de passage, c'est fini, c'est semé!!!Yes !...Seule ombre au tableau, nous déplorons la disparition de plusieurs adhérents, la semaine passée.Les srecherches furent presque infructueuses. Une seule adhérente a été retrouvée & en bonne santé. Pour le sautres, nous en serons plus demain, sans aucun doute !

Cuisiner avec les légumes du panier !

Cette semaine dans les deux paniers vous trouverez : Un bouquet de carottes, du misuna (salade originaire du Japon,tiens, encore une migrante),de la ciboulette, des betteraves, du chou & une salade ben d'chez nous !
Dans le grand panier en prime vous allez trouver : Des patates douces (made in Terre d'ADELES,c'est une première, qu'on se le dise!),un bouquet de thym et des radis ou bien alors des navets c'est selon !!!...

Salade mizuna

La mizuna vous connaissez ? C'est une salade japonaise qui goûte légèrement la roquette.

On sert cette salade avec une vinaigrette (qui porte mal son nom parce qu'il n'y a pas de vinaigre dedans !!!) au soja mais je pense que vous pouvez l'assaisonner comme la roquette.

Ingrédients

- *Mizuna*
- *graines de sésame*

Vinaigrette

- *jus d'1 citron vert*
- *1CC de miel*
- *2CS de sauce soja*
- *1CC gingembre en poudre*
- *sel et poivre*

Faire griller les graines de sésame à sec dans une poêle anti adhésive.

Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et verser sur la salade.

Crème de patates douces à l'échalote

PREPARATION : 10mn CUISSON : 20mn

Les ingrédients (4à6 personne(s)

- Patates douces : 3 à 4 belles
- Echalote(s) : 200 g
- Gousse(s) d'ail : 3 gousse(s)
- Lait 1/2 écrémé : 80 cl (ou moitié lait de coco)
- Sel fin : 6 pincée(s)
- Moulin à poivre : 6 tour(s)
- Huile d'olive : 5 cl

Description de la recette

Éplucher les patates douces, les rincer et les couper. Éplucher les échalotes et l'ail, puis les couper grossièrement.
Dans une cocotte chaude, mettre un filet d'huile d'olive et faire suer les échalotes avec l'ail et une pincée de sel. Les colorer légèrement, puis ajouter les douces, couvrir et cuire 10 min en remuant de temps en temps.
Mouiller à hauteur des légumes avec le lait, saler et poivrer puis cuire 10 min à gros bouillons. Mixer dans un blender, rectifier en sel et en poivre.

Servir chaud (si le potage est trop épais, le rallonger avec un peu d'eau).
Recette à faire aussi avec : potiron, céleri ou panais. Pour plus d'onctuosité, ajoutez une cuillère à soupe de crème épaisse (si vous aimez).