



Projet « Alimentation et Jardin » Calendrier 2018

Le projet « Alimentation et Jardin » a duré une année et avait pour but de changer les comportements alimentaires vers une alimentation saine et de qualité, sans augmenter le budget. Il a été financé et organisé par la commune de La Sentinelle et La Porte du Hainaut.

Durant l'année 2017, 10 volontaires ont été accompagnés par Aurélie FACHE, diététicienne nutritionniste, et les jardiniers de l'association Les Cols verts du Hainaut. Nous avons été formés aux techniques de jardinage sur une parcelle des jardins familiaux de La Sentinelle et nous avons appris à limiter le gaspillage alimentaire en produisant et cuisinant nos fruits et légumes à moindre coûts.

Nous terminons cette année 2017 par la création d'un calendrier 2018. Vous y trouverez, chaque mois, un dicton du jardinier, une recette, quelques conseils et travaux à faire au jardin et un encart « Le Saviez-Vous ! ».



Janvier 2018

Poulet Rôti au Citron et au Romarin

Ingrédients Pour 6 Personnes:

1 Beau Poulet Fermier, 500 g Petites Pommes de Terre Nouvelles, 5 Petits Citrons Non Traités, 3 Branches de Romarin, 3 Gousses d'Ail, 1 Oignon, 1 Petit-Suisse, 3 Cuillères à Soupe d'Huile d'Olive, Sel et Poivre.

Préparation:

Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7). Placer à l'intérieur du poulet le petit-suisse, 1 citron, les gousses d'ail et une branche de romarin. Le déposer dans un plat allant au four. Laver les pommes de terre sans les peler, les couper en quatre et les placer autour du poulet. Ajouter 3 citrons coupés en deux, l'oignon en quartiers et le reste de romarin. Arroser le poulet avec le jus du dernier citron, napper d'huile d'olive, saler et poivrer. Enfournier pour 1 heure. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium à mi-cuisson.

Le Saviez-Vous!



Le **jaboticaba** est un fruit exotique Il se consomme toute l'année. Commun sur les étals de marché brésilien, le jaboticaba est largement consommé cru. Le fruit frais commence à fermenter 3 ou 4 jours après la cueillette, ainsi il est souvent utilisé pour préparer des confitures, des tartes, des jus, des vins forts, et des liqueurs.

Conseils et Travaux de Jardinage

Il s'agit de l'une des périodes les plus calmes pour la plupart des fleurs d'extérieur.

Si les fortes gelées n'ont pas encore fait leur apparition, il est temps de protéger vos plantations du froid.

Vous pouvez commencer à préparer le terrain pour les premiers semis et premières plantations. Semez des légumes racines sous châssis, comme des carottes et des radis.

S'il neige, secouez la neige accumulée sur les plantes fragiles (branches susceptibles d'être cassées sous le poids de la neige).



LU	FERIE	1
MA		2
ME		3
JE		4
VE		5
SA		6
DI		7
LU		8
MA		9
ME		10
JE		11
VE		12
SA		13
DI		14
LU		15
MA		16
ME		17
JE		18
VE		19
SA		20
DI		21
LU		22
MA		23
ME		24
JE		25
VE		26
SA		27
DI		28
LU		29
MA		30
ME		31

*Janvier de givre,
année de fruits.*

Février 2018

Amandine aux Poires et Chocolat

Ingrédients Pour 4 Personnes:

80 g de Cassonade, 100 g de Poudre d'Amandes, 2 Œufs + 1 Jaune, 1 Cuillère à Café de Maïzena, 1 Sachet de Sucre Vanillé, 3 Cuillères à Soupe de Crème Fraîche, 3 Poires, 100 g de Chocolat Noir, Quelques Amandes Effilées.

Préparation:

Mettre le four à chauffer sur 180°C. Mélanger le sucre cassonade, le sucre vanillé et la poudre d'amandes, puis ajouter la Maïzena. Battre les œufs avec la crème fraîche. Les ajouter au mélange précédent. Éplucher les poires, les couper en petits morceaux et répartir dans 4 ramequins assez grands et plats. Ajouter des carrés de chocolat aux poires, puis verser la crème d'amandes par dessus. Ajouter quelques amandes effilées et enfourner pendant 25 à 30 minutes. Quand le dessus est légèrement doré, sortir du four. Consommer l'amandine aux poires et chocolat tiède pour avoir le chocolat légèrement coulant !



Le Saviez-Vous!



L'expression « mi **figue** mi raisin » viendrait, d'une ruse utilisée par les marchands corinthiens qui livraient des raisins à Venise. Ils avaient en effet coutume « par inadvertance » de mélanger au raisin des morceaux de figues sèches plus lourdes et surtout bien moins chères !

Conseils et Travaux de Jardinage

On peut semer sous châssis, les choux-fleurs, la laitue, les piments et poivrons ou encore les tomates

On plantera l'ail, les échalotes et les premières pommes de terre sous abri.

Profitez de ce mois-ci pour effectuer une taille sur vos pommiers et poiriers si elle n'a pas encore été faite. Elle s'effectue absolument hors période de gel.

Une bonne taille doit être nette, précise et toujours en diagonale pour éviter que l'eau ne s'infilte dans le bois coupé.



JE	1
VE	2
SA	3
DI	4
LU	5
MA	6
ME	7
JE	8
VE	9
SA	10
DI	11
LU	12
MA	13
ME	14
JE	15
VE	16
SA	17
DI	18
LU	19
MA	20
ME	21
JE	22
VE	23
SA	24
DI	25
LU	26
MA	27
ME	28

*Si février n'a pas ses
bourrasques, tous les mois
seront des fraîsqués.*

Mars 2018

Choux de Bruxelles Surprise

Ingrédients Pour 4 Personnes:

200 gr de Choux de Bruxelles, 80 gr de Tendron de Veau, Garniture Aromatique (2 carottes, 1 oignon, Ciboulette), 1 Cuillère à Soupe de Moutarde, Huile, Vinaigre, 1 Pincée de Sel, Poivre.

Préparation:

Effeuillez les choux de Bruxelles. Couper grossièrement le tendron de veau et mettre les morceaux à confire dans une casserole sans ajout de matière grasse jusqu'à caramélisation de la viande. Ciseler grossièrement l'oignon. Laver et gratter la peau des carottes et couper les en dés. Faire braiser le tendron avec la garniture. Laisser mijoter 2 heures avec de l'eau à niveau et 2 cuillères de vinaigre. Récupérer la viande et la garniture aromatique et les mettre dans un saladier. Ecraser la préparation avec une fourchette pour l'effilochée. Saler, poivrer et ajouter la moutarde. Faire des boulettes et en garnir les feuilles de choux. Piquer à l'aide d'un cure-dent et cuire, dans des cocottes, 5 minutes au four à 180C. A la fin de la cuisson, ajouter un filet d'huile d'olive et un jus de citron.



Le Saviez-Vous!



Le **mangoustan** est originaire d'Asie où il est utilisé depuis des siècles. C'est un fruit aux propriétés thérapeutiques remarquables. Ce sont les xanthones, présents en grande quantité dans le mangoustan, qui sont à l'origine de ces nombreuses vertus. Anti-inflammatoires, antioxydants, antibactériens... les xanthones sont de véritables cadeaux de la nature.

Conseils et Travaux de Jardinage

C'est le moment de bêcher et de nettoyer tous les massifs en vue de les garnir de nouvelles plantes.

Le bêchage est une opération importante, car elle permet d'aérer le sol, d'améliorer le drainage et d'enfouir les mauvaises herbes dans le sol à l'abri de la lumière.

Si le climat le permet et que l'exposition est bien ensoleillée, on peut commencer à semer certains légumes comme : les carottes, les radis, les pois, le chou-fleur, les poireaux, la betterave, les laitues, la chicorée. En générale, les semis s'effectuent vers la fin du mois de mars.

Si vous avez une mini-serre au chaud, les premiers semis de tomates pourront être faits.



JE	1
VE	2
SA	3
DI	4
LU	5
MA	6
ME	7
JE	8
VE	9
SA	10
DI	11
LU	12
MA	13
ME	14
JE	15
VE	16
SA	17
DI	18
LU	19
MA	PRINTEMPS
ME	21
JE	22
VE	23
SA	24
DI	25
LU	26
MA	27
ME	28
JE	29
VE	30
SA	31



*Quand il tonne en mars,
jardinier prend garde.*

Avril 2018

Soupe Crémeuse aux Radis Roses

Ingrédients Pour 4 Personnes:

1 Belle Botte de Radis Roses, 2 Yaourts Naturels, 1 Échalote, 20 cl de Crème Liquide, 1 Bouquet de Ciboulette, Sel et Poivre.

Préparation:

Équeuter les radis, les laver. En découper le quart en fines rondelles et les réserver. Mixer le reste avec les yaourts et l'échalote jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Rajouter la crème et mixer de nouveau. Saler et poivrer légèrement. Tenir au frais jusqu'au moment de servir. Dresser dans des verres la soupe et déposer dessus les rondelles de radis et la ciboulette ciselée !

Le Saviez-Vous!



Les squalènes présent dans les **amandes** auraient des effets antioxydants et anti-cancérigènes et la peau des amandes auraient des propriétés anti-inflammatoires selon certaines études.

Conseils et Travaux de Jardinage

C'est un mois important pour le jardin, les balcons et les terrasses, car la végétation va maintenant entrer en pleine effervescence.

Préparez le terrain où vous planterez vos tomates. Seules les régions au climat doux pourront commencer à les planter dans le courant de la deuxième quinzaine d'avril

C'est le moment de repiquer des plants de laitues. Divisez les pieds de ciboulette.

C'est le dernier délai pour planter les petits arbustes à fruits: groseille, cassis, framboise.



DI	FERIE	1
LU	FERIE	2
MA		3
ME		4
JE		5
VE		6
SA		7
DI		8
LU		9
MA		10
ME		11
JE		12
VE		13
SA		14
DI		15
LU		16
MA		17
ME		18
JE		19
VE		20
SA		21
DI		22
LU		23
MA		24
ME		25
JE		26
VE		27
SA		28
DI		29
LU		30

*En avril, le sureau doit
fleurer, sinon le paysan
va souffrir.*

Mai 2018

Cake Betterave

Ingrédients Pour 8 Personnes:

50 g de Farine, 3 Œufs, 130 g de Beurre Pommade, 90 g de Sucre, 1 Sachet de Sucre Vanillé, 1 Sachet de Levure Chimique, 3 Cuillères à Soupe de Confiture de Fraises, 10 cL de Jus de Betterave, 1 Cuillère à Soupe de Graines de Sésame, 1 Pincée de Sel.

Préparation:

Dans une terrine, travailler au fouet le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement. Ajouter à la préparation, toujours en mélangeant, les œufs un par un, puis le sucre vanillé, la farine, la levure et quelques gouttes de jus de betterave. Beurrer un moule à cake anti-adhésif de 25 centimètres de long et verser la pâte. Réserver 30 minutes à température ambiante. Préchauffer le four th. 6 (180 °C). Enfourner 40 minutes. Faire chauffer à feu doux la confiture et le reste de jus de betterave dans une casserole, en remuant pour que l'ensemble devienne homogène et légèrement liquide. Laisser tiédir le cake, le démouler sur une grille et le napper de la préparation puis parsemer de grains de sésame. Servir froid.

Le Saviez-Vous!



La **mangue** aide à prévenir le cancer, favorise une bonne santé des yeux, aide à maintenir une bonne santé cardiaque, à garder une peau jeune, favorise le bon fonctionnement du cerveau, aide le système digestif. Elle améliore le fonctionnement du système immunitaire et contribue à la perte de poids en régulant l'appétit.

Conseils et Travaux de Jardinage

Les semis en pleine terre de ciboulette, carottes, navets, fenouil, potirons, persil, laitue, haricots peuvent être entrepris. Les semis de chicorées qui feront vos endives l'hiver sont à faire maintenant.

Les choux-fleurs et choux d'automne seront à repiquer.

Les pieds de tomates peuvent, après les "Saints de Glace", être mis en pleine terre, ainsi que les aubergines et poivrons et basilic,

La récolte des radis est à son maximum. N'oubliez pas de semer des radis tous les 10 jours afin d'avoir une récolte échelonnée. Récoltez les salades.

Toutes les fleurs d'été peuvent maintenant être mises en pleine terre (ou en jardinières) dont les géraniums.



MA	FERIE	1
ME		2
JE		3
VE		4
SA		5
DI		6
LU		7
MA	FERIE	8
ME		9
JE	FERIE	10
VE		11
SA		12
DI		13
LU		14
MA		15
ME		16
JE		17
VE		18
SA		19
DI	FERIE	20
LU	FERIE	21
MA		22
ME		23
JE		24
VE		25
SA		26
DI		27
LU		28
MA		29
ME		30
JE		31

Averse de mai a plus de pouvoir que dix arrosoirs.

Juin 2018

Gratin de Fruits Rouges

Ingrédients Pour 4 Personnes:

150 g de Fraise, 150 g de Framboise, 150 g Mélange de Fruit Rouge (Myrtille, Mûre, Cassis), 15 cl Crème Liquide, 4 Jaunes d'Œufs, 40 g Sucre en Poudre, 1 Cuillère à Café de Farine.

Préparation:

Rincer les fraises, les équeuter et les couper. Répartir les fraises, les framboises et les fruits rouges lavés dans quatre petits plats à gratin. Dans une casserole, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre et la crème. Ajouter la farine dans la casserole. Chauffer sur feu doux sans cesser de remuer jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Verser cette crème sur les fruits rouges puis faire dorer quelques instants sous le gril du four. Déguster aussitôt.



Le Saviez-Vous!



Le **jujube** est un fruit exotique du jujubier. Appelé également « datte rouge », ou également appelé « datte chinoise » il est un aliment médicament bon pour le corps et aussi pour les maladies liés au stress. Il se consomme en septembre et octobre.

Conseils et Travaux de Jardinage

L'été arrive et le jardin connaît l'une des plus belles périodes de l'année. Semis, plantation, désherbage et traitement des arbres fruitiers sont à réaliser en juin :

Inspecter régulièrement vos fruitiers pour vérifier qu'ils ne sont pas malades. Retirer les feuilles fanées.

Buttez les pois, haricots, pommes de terre.

Ôtez les gourmands des tomates.

Tuteurez les concombres et les cornichons .

Éclaircissez les carottes, laitue, betterave et navets.

Semez les choux de Bruxelles, choux fleurs d'automne, blettes, courges.

Repiquez les poireaux et récoltez les ails, échalotes, oignons, pommes de terre, épinard et carottes.



VE	1	
SA	2	
DI	3	
LU	4	
MA	5	
ME	6	
JE	7	
VE	8	
SA	9	
DI	10	
LU	11	
MA	12	
ME	13	
JE	14	
VE	15	
SA	16	
DI	17	
LU	18	
MA	19	
ME	20	
JE	ETE	21
VE	22	
SA	23	
DI	24	
LU	25	
MA	26	
ME	27	
JE	28	
VE	29	
SA	30	

*Temps trop humide en
juin donne au
jardinier chagrin.*

Juillet 2018

Sorbet aux Fruits Rouges Sans Sorbetière

Ingrédients Pour 6 Personnes:

250 g de Fruits Rouges, 60 g de Sucre, 1 Blanc d'Œuf, 1 Cuillère à Soupe de Jus de Citron, 120 ml d'Eau.

Préparation:

Faire bouillir l'eau et le sucre dans une casserole pendant 2 minutes. Retirer du feu et réserver. Mixer les fruits rouges et le jus de citron dans un blender. Passer la préparation au chinois. Mélanger la purée de fruits rouges au sirop. Verser le tout dans un bac à glace et placer au congélateur pendant environ 1 heure. Monter le blanc d'œuf en neige au batteur électrique. Sortir le sorbet du congélateur et ajouter le blanc d'œuf en mélangeant bien. Remettre au congélateur pendant 3 heures, en mélangeant le sorbet avec une cuillère toutes les heures. Sortir le sorbet du congélateur 10 minutes avant le service.

Le Saviez-Vous!



Le **jacque** est un fruit exotique il se consomme en novembre, décembre, janvier, le fruit mûr a une saveur douce et une odeur forte et sucrée, évoquant un mélange d'ananas et de mangue. Les graines qui sont toxiques crues sont comestibles cuites leur goût rappelle celui de la châtaigne.

Conseils et Travaux de Jardinage

Le mois de juillet est le mois de la maintenance. Pour la plupart des plantations, un binage régulier est important car les mauvaises herbes débarquées au jardin depuis juin s'accumulent.

Il faudra également penser à arroser régulièrement, de préférence le soir pour éviter que l'eau ne s'évapore, et prenant soin de ne pas mouiller les feuilles pour éviter les maladies.

Ôtez les gourmands des tomates, elles seront de meilleurs calibre.

Arrosez régulièrement vos radis (2 fois par semaine, cela évitera qu'ils soient trop piquant).

Taillez les potirons et les courges.



DI		1
LU		2
MA		3
ME		4
JE		5
VE		6
SA		7
DI		8
LU		9
MA		10
ME		11
JE		12
VE		13
SA	FERIE	14
DI		15
LU		16
MA		17
ME		18
JE		19
VE		20
SA		21
DI		22
LU		23
MA		24
ME		25
JE		26
VE		27
SA		28
DI		29
LU		30
MA		31

*En juillet sombre
matinée n'empêche pas
belle journée.*

Août 2018

Poivrons Farcis Végétariens

Ingrédients Pour 4 Personnes:

2 Poivrons Rouges, 2 Poivrons Jaunes, 1 Belle Aubergine, 2 Courgettes, 2 Tomates, 1 Branche de Céleri, 1 Oignon, 2 Gousses d'Ail, 3 « Brins de Basilic », 2 Cuillères à Soupe d'Huile d'Olive, Sel et Poivre.

Préparation:

Émonder les tomates, les épépiner et les couper en dés. Rincer l'aubergine et les courgettes puis, sans les peler, les couper également en dés. Laver la branche de céleri, puis l'émincer. Rincer et ciseler les feuilles de basilic. Peler et hacher finement l'oignon et l'ail. Couper les poivrons en deux, les épépiner, les laver et les éponger. Préchauffer le four th. 7 (210 °C). Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Mettre à suer l'ail et l'oignon, puis ajouter les tomates, les aubergines, les courgettes, le céleri et le basilic. Saler, poivrer et laisser cuire en remuant 10 minutes. Répartir les légumes dans les demi-poivrons. Les disposer dans un plat à gratin légèrement huilé et enfourner 15 minutes. Servir très chaud.



Le Saviez-Vous!



Certaines études ont démontré que l'**ananas** aurait des propriétés anti-inflammatoires et analgésiques. La broméline très présente dans ce fruit pourrait s'avérer un traitement alternatif contre l'ostéoarthritis.

Conseils et Travaux de Jardinage

Comme pour le jardinage au mois de juillet, le travail au potager ne manque pas. La plupart des légumes sont en fin de croissance, la surveillance de celle-ci est importante.

Coupez menthe et basilic cela évitera leur floraison.

Repiquez les semis du mois précédent comme les poireaux, la laitue, les choux

Semez les légumes d'hiver ou tardifs comme les carottes, les radis, les navets ou la mâche

Récoltez les pommes de terre qu'il faudra laisser sécher quelques temps sur place avant de les rentrer.



ME		1
JE		2
VE		3
SA		4
DI		5
LU		6
MA		7
ME		8
JE		9
VE		10
SA		11
DI		12
LU		13
MA		14
ME	FERIE	15
JE		16
VE		17
SA		18
DI		19
LU		20
MA		21
ME		22
JE		23
VE		24
SA		25
DI		26
LU		27
MA		28
ME		29
JE		30
VE		31

*Quand août est bon,
abondance à la maison.*

Septembre 2018

Poêlée Forestière

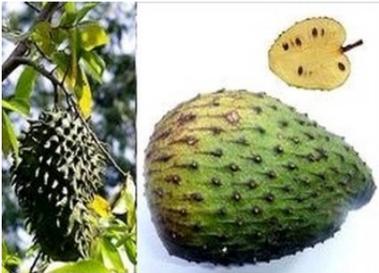
Ingrédients Pour 4 Personnes:

1 Oignon, 1 Gousse d'Ail, 300 g de Haricots Verts Frais, 200 g de Pommes de Terre, 400 g de Champignons (de Paris, Cèpes, Bolet,...), Huile d'Olive, 1 Cuillère à Soupe de Persil, 1 Cuillère à Soupe de Thym, Sel et Poivre

Préparation:

Cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Équeuter les haricots et les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Dans une sauteuse, mettre un filet d'huile d'olive. Ajouter l'oignon émincé. Au bout de 5 minutes, ajouter les champignons émincés et l'ail haché. Ajouter les pommes de terre coupées en morceaux et les haricots verts. Cuire pendant 10 minutes. Vérifier la cuisson et ajouter les herbes. Servir avec une omelette.

Le Saviez-Vous!



La **sapotille** est un fruit exotique riche en fibres et en potassium. On la retrouve principalement dans les épicerie fines et les magasins de produits exotique. Son arbre produit quantité de fruits toute l'année, principalement sous le soleil de l'Inde et du Mexique.

Conseils et Travaux de Jardinage

Voici la fin de l'été et le mois de septembre constitue l'un des mois les plus importants pour votre jardin. Pelouse, potager, fleurs, arbres et arbustes nécessitent une attention particulière. Binage, nettoyage et bêchage sont donc à l'ordre du mois.

Enlevez toutes les feuilles empêchant les dernières tomates et aubergines de profiter du soleil pour arriver à maturation. Ne les arrosez plus, l'humidité nocturne leur suffira.

Repiquez choux, poireaux, salades, plantes aromatiques.

Pensez à faire vos boutures. Marcottez vos fraisiers.



SA	1
DI	2
LU	3
MA	4
ME	5
JE	6
VE	7
SA	8
DI	9
LU	10
MA	11
ME	12
JE	13
VE	14
SA	15
DI	16
LU	17
MA	18
ME	19
JE	20
VE	21
SA	22
DI	AUTOMNE 23
LU	24
MA	25
ME	26
JE	27
VE	28
SA	29
DI	30

*En septembre si tu es
prudent achète grain,
bois, et vêtement.*

Octobre 2018

Brioche au Potiron

Ingrédients Pour 10 Parts:

300 g de Potiron Épluché, 200 g de Beurre, 2 Œufs, 30 g de Levure de Boulanger, 2 Cuillères à Soupe de Lait, 120 g de Sucre en Poudre, 500 g de Farine, 1 Pincée de Sel.

Préparation:

Éplucher le potiron, le couper en dés et le cuire à l'eau bouillante salée. Lorsqu'il est cuit, l'égoutter soigneusement et le réduire en purée. Dans le bol du robot, placer : les 2 oeufs battus en omelette, la purée de potiron, le sucre et le beurre fondu tiédi. Bien mélanger. Délayer la levure dans les 2 cuillères de lait à peine tiédi, puis ajouter au mélange. Incorporer la farine progressivement à l'ensemble. Bien mélanger. Beurrer un moule à brioche, y déposer la pâte obtenue et laisser reposer dans un endroit tempéré pendant environ 2 heures (la préparation doit arriver presque au bord du moule). Faire cuire aussitôt à four doux (160°C, soit thermostat 5/6) pendant 40 à 45 minutes (suivant votre four). Cuisson à vérifier avec la pointe d'un couteau, qui doit ressortir bien sec. Démouler sur une grille à la sortie du four.



Le Saviez-Vous!



L'oseille est riche en folates (vitamine B9), en vitamine C et en magnésium, l'oseille contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et du système nerveux, et réduit la fatigue.

Conseils et Travaux de Jardinage

Après un été abondant en récolte, voici venu le temps des légumes d'hiver et des derniers légumes d'été.

Finissez de récolter les tomates, aubergines, courgettes, poivrons

Rentrez les légumes d'automne déjà mûrs dans un endroit sec, aéré et frais (environ 10 à 12°) pour les conserver au mieux.

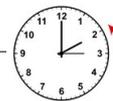
Récoltez potirons, carottes, navets et betteraves lorsqu'ils auront atteint leur maturité.

Retirez les mauvaises herbes qui iront nourrir le compost.

Pensez à couvrir toutes vos plantes fragiles en cas de premières gelées.



LU	1
MA	2
ME	3
JE	4
VE	5
SA	6
DI	7
LU	8
MA	9
ME	10
JE	11
VE	12
SA	13
DI	14
LU	15
MA	16
ME	17
JE	18
VE	19
SA	20
DI	21
LU	22
MA	23
ME	24
JE	25
VE	26
SA	27
DI	28
LU	29
MA	30
ME	31



*En octobre, le vent met
la feuille au champs.*

Novembre 2018

Gratin de Courgettes et Tomates Cerises

Ingrédients Pour 4 Personnes:

6 Petites Courgettes, 350 g de Tomates Cerises, 100 g de Fromage Râpé, 4 Cuillères à Soupe de Chapelure, 2 Cuillères à Soupe d'Huile d'Olive, 2 Cuillères à Soupe de Basilic Ciselé, 1 Cuillère à Café de Sel.

Préparation:

Préchauffer le four à 180°C. Laver les légumes. Couper les courgettes en rondelles et fendre les tomates cerise en deux. Déposer le tout dans un plat à gratin huilé. Arroser avec l'huile d'olive, saupoudrer d'herbes de Provence, de sel et de chapelure. Parsemer pour finir de basilic ciselé et de fromage râpé. Enfourner pendant 1 heure environ. Servir chaud accompagné de poisson et de pommes de terre.

Le Saviez-Vous!



La **noisette** est une bonne source de fer. Ce minéral est essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang. Le fer contenu dans les aliments d'origine végétale est moins bien absorbé par l'organisme que le fer d'origine animale l'absorption du fer des végétaux est utile que lorsqu'elle est consommé avec certains nutriments, telle la vitamine C.

Conseils et Travaux de Jardinage

« A la Sainte Catherine, tout bois prend racine ».

Cet adage nous indique que c'est la meilleure période pour planter les rosiers, les arbres et arbustes. En plantant au mois de novembre, vous facilitez l'enracinement avant les premières gelées hivernales.

En sol léger plantez l'ail blanc et l'ail violet.

En pleine terre, plantez les échalotes, choux et laitues d'hiver.

Nettoyez vos parterres en supprimant tous ce qui est fané ou abîmé.



JE	FERIE	1
VE		2
SA		3
DI		4
LU		5
MA		6
ME		7
JE		8
VE		9
SA		10
DI	FERIE	11
LU		12
MA		13
ME		14
JE		15
VE		16
SA		17
DI		18
LU		19
MA		20
ME		21
JE		22
VE		23
SA		24
DI		25
LU		26
MA		27
ME		28
JE		29
VE		30

Quand en novembre la pluie noie la terre, ce sera du bien pour tout l'hiver.

Décembre 2018

Gratin de Carottes

Ingrédients Pour 4 Personnes:

1 kg de Carottes, 1/2 Botte de Ciboulette, 40 g de Beurre, 40 g de Farine, 50 cl de Lait, 150 g de Gruyère Râpé, 10 cl de Crème Fraîche Épaisse, 1 Pincée de Cumin Moulu, 1 Œuf Entier, Sel, Poivre

Préparation:

Peler les carottes et les couper en rondelles. Les faire cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Faire fondre le beurre dans une casserole. Verser la farine d'un coup et remuer à l'aide d'un fouet sur feu doux, jusqu'à l'obtention d'un roux blanc. Verser progressivement le lait sans cesser de remuer pour éviter les grumeaux. Faire épaissir sur feu doux. Incorporer la crème puis assaisonner de sel, poivre et cumin. Hors du feu, ajouter l'œuf, la ciboulette ciselée et les 2/3 de gruyère râpé. Préchauffer le four à 180°C. Disposer les rondelles de carottes au fond d'un plat à gratin et verser la sauce béchamel au dessus. Parsemer avec le reste de gruyère. Enfourner pour 20 minutes. Déguster bien chaud.

Le Saviez-Vous!



Les **dattes** sont des fruits très riches en énergie et en nutriments ; elles contiennent ainsi de nombreuses vitamines (C, B1, B2) et des minéraux et oligoéléments (cuivre, zinc, magnésium, phosphore).

Conseils et Travaux de Jardinage

Le mois de décembre n'est pas celui qui réclame le plus de soin dans votre jardin. Les travaux de jardinage sont relativement limités mais ils sont nécessaires pour préparer au mieux la nouvelle année qui commencera bientôt.

Profitez pour vérifier, nettoyer et réviser votre matériel de jardinage.

Récoltez les betteraves, carottes, choux et poireaux.

Déssherbez et nettoyez correctement vos plates-bandes.

Plantez vos nouveaux arbres fruitiers.

Taillez ou élaguez si nécessaire tous vos arbustes.



SA		1
DI		2
LU		3
MA		4
ME		5
JE		6
VE		7
SA		8
DI		9
LU		10
MA		11
ME		12
JE		13
VE		14
SA		15
DI		16
LU		17
MA		18
ME		19
JE		20
VE	HIVER	21
SA		22
DI		23
LU		24
MA	FERIE	25
ME		26
JE		27
VE		28
SA		29
DI		30
LU		31

*En décembre fais du
bois, et endors-toi.*



Sources

Les Dictons : <http://jardindelasource.net/>

Recettes :

- Poulet rôti au citron et au romarin : <http://www.regal.fr>
- Amandine aux poires et chocolat, Cake betterave, Gratin de fruits rouges, Poivrons farcis végétariens : <http://www.cuisineactuelle.fr>
- Choux de Bruxelles surprise : <http://www.gulli.fr>
- Soupe crémeuse aux radis roses : <https://www.ptitchef.com/>
- Sorbet aux fruits rouges sans sorbetière, Gratin de courgette et tomates cerises : <http://www.cuisineaz.com>
- Poêlée forestière : <https://cahierdegourmandises.fr/>
- Brioche au potiron : <http://www.marmiton.org>
- Gratin de carottes : <https://www.academiedugout.fr/>

Le Saviez-Vous :

- Le Jaboticaba : <https://fr.dreamstime.com/> (image), <https://fr.wikipedia.org/> (texte)
- La Figue : <https://www.saisons-fruits-legumes.fr/> (image), <http://www.e-sante.fr/> (texte)
- Le Mangoustan : <https://fr.medlicker.com/> (image), <http://www.leuromag.fr/> (texte)
- Les Amandes : <https://www.vulgaris-medical.com/> (image), <http://www.passeportsante.net/> (texte)
- La Mangue : <http://www.agriculture-biodiversite-oi.org/> (image), <https://www.santenaturelle.org/> (texte)
- Le Jujube : <https://fr.dreamstime.com/> (image), <http://www.le-jardinier.fr/> (texte)
- Le Jacque : <https://fr.dreamstime.com/> (image), <https://fr.wikipedia.org/> (texte)
- L'Ananas : <http://www.astuces-minceur.fr/> (image), <http://www.passeportsante.net/> (texte)
- La Sapotille : <http://lejct.canalblog.com/> (image), <http://www.lesfruitssetlegumesfrais.com/> (texte)
- L'Oseille : <http://www.lesfruitssetlegumesfrais.com/> (image), <http://www.jardiner-malin.fr/> (texte)
- La Noisette : <https://www.vulgaris-medical.com/> (image), <http://www.passeportsante.net/> (texte)
- Les Dattes : <http://www.gourmandasia.com/> (image), <http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/> (texte)

Travaux et conseils du mois au jardin :

- <http://www.jardiner-malin.fr/>
- <http://jardinage.lemonde.fr/>

Calendrier mise en page par Aurélie FACHE, diététicienne nutritionniste.

