

# À TABLE!

## SOUPE DE COURGE MUSQUÉE ET POMMES VERTES

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 courge musquée
- 1 grosse pomme verte (Granny Smith)
- 2 gros oignons
- 2 cubes de bouillon (volaille, boeuf ou légumes, selon votre goût)
- 1,5 à 2 litres d'eau

Préparation de la recette :

Laver la courge, la disposer sur une plaque et enfourner à 220°C (thermostat 7-8) environ 30 minutes pour en faire ramollir l'écorce.

Couper en deux, retirer les graines, couper la chair en gros cubes et la disposer dans une grande casserole.

Laver, peler, couper en cubes la pomme et les oignons. Ajouter à la casserole contenant la courge.

Couvrir d'eau et jeter dans la casserole les cubes de bouillon. Faire bouillir puis cuire à feu doux dès ébullition jusqu'à ce que tous les ingrédients soient tendres (soit environ 30 minutes).

Mixer, rectifier l'assaisonnement selon votre goût avec des épices tels que curry, coriandre, muscade ou gingembre ...

## LES BIENFAITS DU RADIS

Plusieurs études ont démontré que la consommation régulière de légumes de la famille des crucifères (par exemple le radis, le navet, le chou-rave, le chou, le chou-fleur, le brocoli) pourrait prévenir certains cancers, tels que ceux du poumon, des ovaires et des reins (pour la femme)3-5.

Composés actifs contenus dans le radis blanc (les isothiocyanates) ont démontré in vitro des propriétés antimutagènes, qui auraient un rôle à jouer dans la prévention du cancer22. Plusieurs antioxydants contenus dans le radis, notamment les anthocyanines et le kaempferol, apporteraient une protection contre le cancer en diminuant la formation de tumeurs chez l'animal et la croissance des cellules cancéreuses in vitro13,15. Des chercheurs ont également démontré que les antioxydants du radis noir avaient un effet sur les lipides des cellules intestinales et contribueraient à la prévention du cancer du côlon11.

Santé cardiovasculaire. Une consommation quotidienne de légumes crucifères serait associée à une plus faible concentration sanguine d'homocystéine6, ce qui diminuerait les risques de maladies cardiovasculaires7. Une étude chez l'animal a indiqué que des composés issus du radis blanc (les isothiocyanates) diminuaient la croissance de cellules vasculaires, dont le surdéveloppement est associé à certaines maladies cardiovasculaires23. Certains antioxydants du radis pourraient diminuer le cholestérol, les triglycérides ainsi que le glucose sanguins et protégeraient également contre l'oxydation des lipides sanguins chez l'animal10,16.

Système digestif. Plusieurs études chez l'animal ont démontré que la racine et les feuilles de radis contenaient des substances pouvant accentuer la motilité intestinale24-27. Mémoire. Une étude menée chez des femmes âgées a conclu que la consommation de crucifères ralentirait le déclin cognitif8.

Source (et suite de l'article sur) : <http://www.passeport-sante.com/>

# LE P'TIT BI

ANNÉE 2014 — SEMAINE 42

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Mon-	Q	Montant
thym	Unité	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
mesclun (moutarde + mizuna)	kg	11.50	0	0.00 €	0.2	2.30 €
radis botte	Unité	1.20 €	1	1.20 €	1	1.20 €
tomate paola	kg	2.80 €	0.7	1.96 €	0	0.00 €
tomate black cherry	kg	5.00 €	0	0.00 €	0.3	1.50 €
tomate ancienne*	kg	4.00 €		0.00 €	0.6	2.40 €
courge musquée	kg	2.30 €	0.8	1.84 €	1.2	2.76 €
poireau	kg	2.70 €	0.7	1.89 €	0.7	1.89 €
<b>total</b>				<b>7.99 €</b>		<b>13.15 €</b>

\* cœur de boeuf véritable ou cornue des andes

## Mickaël a quitté le chantier

Après deux années aux Jardins du Breil, Mickaël nous a quitté au début du mois. Il aura pu obtenir deux permis spécifiques à la conduite de tracteur (CACES 8) et d'engins de chantier (CACES 4) qui, nous l'espérons, lui permettront de trouver du travail rapidement. Mickaël était le plus ancien parmi les salariés. Bryan a été recruté pour lui succéder, bienvenue à lui!



RESEAU COCCAGNE



## Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

- un coup de fil : 02 99 54 52 71



Tél. 02 99 54 52 71

site web : [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

[facebook.com/jardinsdubreil](https://www.facebook.com/jardinsdubreil)

[twitter.com/JardinsduBreil](https://twitter.com/JardinsduBreil)

## Prochain comité des adhérents

Vous avez encore toute la semaine pour remplir le sondage doodle (lien envoyé par mail à tous) et choisir une date en novembre pour la tenue du prochain comité des adhérents. Nous vous proposons un bilan des portes ouvertes et ferons le point sur les engagements bénévoles, débutés ou à venir. En espérant vous y voir nombreux!