



Gratin de Musquée aux 3 fromages

Temps de préparation : 30 mn Temps de cuisson : 15 mn

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1.5 kg de Musquée de Provence
- 100 gr de gruyère
- 50 gr de gouda
- 30 gr de parmesan
- 4 gousses d'ail
- 25 gr de beurre
- 20 cl de crème fraîche
- 1 bouquet garni
- Ciboulette, sel, poivre, huile d'olive

Pelez et hachez finement 3 gousses d'ail, ciselez la ciboulette et râpez le gouda.

Mélangez le beurre avec l'ail et la ciboulette.

Lavez, épluchez, épépinez et coupez la Musquée en quartiers.

Plongez dans l'eau bouillante salée, ajoutez le bouquet garni et la dernière gousse d'ail hachée.

Laissez cuire 1/4 d'heure et égouttez longuement.

Beurrez un plat à gratin avec le beurre aromatisé.

Versez le potiron et nappez de crème fraîche.

Parsemez des 3 fromages râpés.

Arrosez d'un peu d'huile d'olive et cuisez 15 mn à four chaud. (Th 7)

Issue de <http://www.verte-vallee.fr>

Vous y trouverez aussi une recette de flamiche à la musquée de Provence...

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**

<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>

Vieille Ville - 44 483 Carquefou cedex

tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Les brèves du Jardin

Année 2011 - semaine 49

Mardi 6 décembre

Youpi tralala!

Vendredi nous vous attendons à la rencontre apéritive à partir de 18h. Nous pourrons répondre à vos questions, de recueillir votre vécu du panier, vos envies, etc... Nous vous mettons aujourd'hui le questionnaire satisfaction.

Attention aux paniers de Noël : dernier panier le mardi 20 décembre pour tous aux horaires habituels de votre jour de retrait des paniers. Pas de panier la semaine suivante !

Page suivante : les bonnes nouvelles du jardin, le Youpi tralala...

L'Expo photo du Jardin de Cocagne "de la graine au panier" sera accroché à la Mairie de Carquefou du 16 décembre au 15 février. Pour ceux qui ne l'ont pas encore vu, elle propose un beau regard sur les jardiniers-es dans leur acte de travail.

Nous vendons toujours l'agenda/livre de recette au prix de 10 €.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Carotte	kg	0.5	0.5
Fenouil	pièce	1	1
Musquée de Provence	kg		1
Panais	kg	0.5	0.5
Poireau	kg	0.5	0.8
Pomme de terre	kg	1	1.5
Prix panier		7 euros	12 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique
(certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Légumes de garde

Tous les légumes de garde sont récoltés (betterave, navet, radis noir et céleri rave). La légère baisse de température les a fait entrer en dormance. Nous cherchons un lieu de stockage : Il n'y a pas de paille cette année et en plus elle est trop chère pour l'utilisation que nous en faisons (silo de conservation).

Nous avons déjà stocké au début de l'automne, les pommes de terre et les oignons.

Fenouil aux lentilles

Pour 4-6 personnes

- 2 ou 3 petits bulbes de fenouil
- 300 g de lentilles vertes ou blondes
- 200 g de lardons ou poitrine fumée

Émincez le fenouil et faites revenir dans une cocotte avec un fond d'huile d'olive.

Jetez les lentilles en pluie dans la cocotte, faites revenir rapidement.

Couvrez d'eau froide jusqu'à 1 cm au dessus du mélange.

Montez à ébullition puis couvrez et laissez mijoter 30 mn.

Ajoutez les lardons et laissez mijoter encore.

Vérifiez la cuisson des lentilles, ajoutez de l'eau si besoin.

Servez avec un filet d'huile d'olive ou un peu de crème fraîche ou nature.

Bon appétit !

Merci Mathilde (adhérente) pour cette recette

"Le fenouil se mange cru (en salade seul avec une sauce et quelques olives noires ou faire la salade avec les oranges par exemple) ou cuit, comme dans cette recette."

Recette
supplémentaire

Youpi tralala !

Au jardin, ce n'est pas toujours facile, il y a la météo souvent compliquée, les lapins, les sangliers, les petites équipes, les finances difficiles et pour les jardiniers-es la vie n'est pas un long fleuve tranquille et les galères douloureuses trop souvent au rendez-vous...

Et puis, il y a les youpi tralala et cette semaine, nous en avons plusieurs et nous avons tous eu envie de les partager avec vous (les jardiniers-es, les premiers), alors voici les bonnes nouvelles de la semaine :

- Bahélia a eu son diplôme de HACCP (hygiène et sécurité des aliments en restauration collective).
- Djino est revenu ! Nous l'attendions depuis 6 mois.
- Adrien a fait un fondant au chocolat (il y a eu déjà la veille celui de Matthieu). Hummmm (il faut avouer que nous sommes un peu gourmand).
- Alison a eu un entretien d'embauche...
- Muriel marche de mieux en mieux.
- Et, fait qui n'était pas arrivé depuis longtemps : l'équipe est quasi au complet !!!

Recette
supplémentaire

Panais glacé au miel

Ingrédient

- Panais
- Vinaigre de Xérès
- Miel
- Sel

Epluchez et coupez les panais en petits morceaux.

Faites-les revenir dans de l'huile (comme pour des pommes de terre sautées). Salez.

Comme ils cuisent vite, il n'est pas nécessaire de les pré-cuire et ils sont bons légèrement croquant.

En fin de cuisson déglacez au vinaigre (versez un filet de vinaigre).

Puis glacez au miel (en versant un peu de miel).

Laissez encore chauffer un tout petit peu et servez.

Nous avons fait cet accompagnement à côté d'un poulet rôti aux pommes de terre et oignons.

Merci Nadir (adhérent) pour cette bonne idée.