

Filets de grenadier aux navets nouveaux

Pour 4 Personnes

- 4 filets de grenadier
- 500 g navets nouveau :
- 1 oignon
- 60 g beurre

- 10 cl crème fraîche épaisse
- 2 c. à s. farine
- 10 cl vin blanc
- 1/2 c. à c. sucre en poudre
- sel, poivre

Pelez les navets et coupez-les en morceaux.

Placez-les dans une casserole avec 30 g de beurre en morceaux, du sel, du poivre, le sucre en poudre et de l'eau juste pour les recouvrir.

Épluchez et hachez l'oignon

5 mn avant la fin de la cuisson des navets, versez la farine dans une assiette. Salez et poivrez les filets de grenadier puis roulez-les dans la farine et faites-les cuire dans une poêle avec l'oignon haché.

Retournez-les au bout de 3 min et poursuivez la cuisson 2 min.

Versez le vin blanc dans la poêle, salez, poivrez et laissez cuire 5 nouvelles minutes.

Dressez les filets de poisson sur le plat chaud, répartissez les navets autour.

Versez la crème fraîche à la place du poisson, donnez un bouillon en grattant le fond pour décoller tous les sucs puis arrosez le poisson de cette sauce et servez sans attendre.

<http://www.cuisineaz.com>

**Mangez aussi le navet nouveau râpé en salade,
seul ou avec des carottes ou des betteraves.
Recettes sur le blog il y a aussi une tatin de navet !**

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

N°280

Année 2012 - semaine 23
Mardi 5 juin

Vacances

Nous n'y sommes pas encore, mais pour nous il faut anticiper pour organiser ce **temps de grande production et d'absences aux paniers** au mieux. *Article p. suivante* et **coupon vacances joint à nous retourner le plus vite possible.**

L'Arrosoir est arrivé, un peu de lecture supplémentaire dans votre panier. **Le temps pour nous de vous raconter le Réseau Cocagne p. suivante...**

Cette semaine est pour nous le temps de la **Porte Ouverte de ce mercredi 6 juin !** Préparation, action et débriefing.

Côté Jardiniers-es, nous relançons la formation tracteur sur le jardin en partenariat avec le lycée Briacé. **Vincent, Djino, Céline et Jason la suivront** à raison de 2 jours par mois sur trois mois : Juin, juillet, septembre.

Nous mettons aussi dans les paniers, **la facture informative des prélèvements** effectués sur la période d'avril à fin juin aux adhérents-es concernés-es.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Betterave	botte	0.5	
Carotte	botte	0.5	1
Courgette	kg	0.7	1
Navet	botte		1
Oignon	botte	0.5	1
Radis	botte	1	
Salade	pièce		1
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.*

Réseau Cocagne

Le numéro de printemps de l'Arrosoir, publication du Réseau Cocagne, est arrivé. Il est accompagné du flyer de la campagne **"Développons l'agriculture biologique"**, campagne qui se prolonge pour toucher le nouveau président, vous pouvez bien entendu encore (mais rapidement) renvoyer les cartes postales aux ministères concernés.

Un peu d'histoire:

Le premier Jardin de Cocagne est né en 1991 à Chalezeule, très vite est apparu le besoin et les demandes d'accompagner l'essaimage de ce type de projet, ce qui débouche en 1999 à la naissance du Réseau Cocagne.

Et maintenant:

Aujourd'hui, en plus, il accompagne et anime un réseau de 120 jardins en France. Il propose des formations gratuites, courtes, mais très ciblées et pratiques, pour les permanents-es et les bénévoles des jardins ; organise des rencontres régionales entre jardins pour les responsables, les permanents-es et aussi pour les jardiniers-es... Des moments qui nous enrichissent. Il propose un forum annuel ouvert aussi aux adhérents-es. Au quotidien, il rend visible politiquement et nationalement les jardins de cocagne, enfin, il mutualise du matériel et des informations.

Un réseau vivant et riche, porteur de valeurs qui sont les nôtres !

Frisée amère ?
frisée cuite

Nos frisées seraient amère, voici donc des idées pour les manger Cuites. Car cuite, la chicorée frisée perd légèrement de son amertume. Vous pouvez ainsi la cuisiner à la vapeur, l'arroser d'huile d'olive et de jus de citron et l'épicer de cannelle par exemple. Elle remplacerait aussi les endives dans du jambon et de la béchamel, vous pouvez aussi en faire une soupe. En outre, bouillie de 5 à 10 minutes et égouttée, faites-la revenir avec des gousses d'ail tranchées grossièrement, de l'huile d'olive, du sel et du poivre frais moulu. Ajoutez-lui finalement une noix de beurre dont vous l'enroberez soigneusement. À déguster avec du pain croûté ou en tant que légume d'accompagnement...

Vacances et paniers

Le temps des grandes vacances arrivent... Pour beaucoup d'entre vous cela rimera avec départ et impliquera absences aux paniers.

Pour nous cela rimera avec explosion de la production, période de travail intense, mais aussi petite équipe car nous prenons chacun-es 15 jours de vacances à tour de rôle. A cette période, nous devons aussi gérer les absences et les reports de paniers et anticiper les périodes où nous devons trouver d'autres débouchés pour nos légumes. **Nous ferons d'ailleurs un marché sur le jardin le vendredi** en même temps que la distribution ouverte à tous.

Pour organiser au mieux cette période, éviter au maximum les couacs et avoir une visibilité des quantités de paniers à faire par semaine, **nous aurions besoins le plus tôt possible de vos absences aux paniers de cet été.** Nous vous mettons un coupon à remplir et nous retourner.

Rappel sur vos possibilités d'absences :

- Vous pouvez avoir 5 absences dans l'année dont 3 l'été.
- Pour l'été, un panier d'absence ne sera pas facturé, les autres seront reportés.
- Vous pouvez vous organiser entre adhérents-es ou avec vos proches pour récupérer certains paniers d'été et nous envoyer qui vous voulez, nous accueillerons ces personnes avec plaisir...

Salade cuite aux lardons et croûtons

Ingrédients

- 1 salade genre frisée.
- 200 gr de lardons fumés.
- 2 échalotes émincées.
- sel, poivre, huile de noix.
- des croûtons.

Faites fondre la salade dans un peu d'huile de noix avec des lardons, échalotes, 5 mn à 10 mn.

Ajoutez 10 cl d'eau, sel, poivre, remettez à cuire 5 mn.

Mettez dans un plat et ajoutez les croûtons.

D'après : <http://www.forums.supertoinette.com/>

Recette
supplémentaire