



Recette Jack be little meringuée aux fruits d'automne

Pour 12 personnes

- 12 courges Jack be little
- 50 g de pommes
- poires
- 50 g raisins moelleux
- 50 g dattes moelleuses dénoyautées
- 50 g de lamelles d'orange confite



- 3 blancs d'œuf
- Beurre
- 30 g sucre + 150 g pour la meringue
- 2 pincées de cannelle
- 1 c. à s. de vanille liquide
- 50 cl de crème anglaise (maison ou en brique)

Préchauffez le four à 200 °C et précuisez-y les jack little pendant 15 mn environ. Laissez refroidir. Récupérez délicatement la chair des « jack be little » et taillez-la en gros morceaux.

Ajoutez les raisins moelleux, les figues moelleuses coupées en morceaux, les dattes dénoyautées coupées en morceaux, les pommes en petits cubes, 1 c. à s. d'orange confite hachée, et finissez de les cuire à la poêle pendant quelques minutes avec une grosse noix de beurre, le sucre et la cannelle et la vanille liquide. Veillez à tenir la courge et la pomme un peu fermes.

Réalisez une meringue italienne avec les blancs d'œuf, le sucre et 50 gr d'eau. Montez les blancs, incorporez l'eau et le sucre cuits à 121°C, versez en filet sur les blancs et continuez à battre jusqu'à complet refroidissement.

Garnissez les coques des courges avec les fruits chauds. Versez un peu de crème anglaise sur les fruits.

Pour finir : Pochez la meringue sur les courges et colorez sous la salamandre du four ou au chalumeau de cuisine. Posez le chapeau et servez sans attendre.

<http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/354658-jack-be-little-meringuee-aux-foits-d-automne>

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



Année 2014 - semaine 51
Mardi 16 décembre

Fermeture du jardin vendredi !

Le jardin ferme ce vendredi pour 15 jours donc pas de panier à ce moment-là. Nous vous retrouvons le mardi 6 janvier et le vendredi 9 janvier...

Un panier de légumes avec une orientation fêtes avec la Jack Be Little, le mesclun et les échalottes...

Vendredi midi, c'est le repas de Noël du jardin, avant de tous être en vacances, nous ferons un repas de Noël pour partager un moment chaleureux sur le jardin. Le menu n'est pas encore défini, mais c'est toujours un bon moment, de ceux qui rythment l'année sur le jardin.

Anthony (jardinier) a fini son contrat sur le jardin.

Jeudi sur le blog : le compte-rendu de la réunion des adhérents-es... Dans la Brève en janvier maintenant.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Carotte	kg	0.5	0.7
Echalote	kg	0.1	0.2
Epinard	kg	0.3	0.5
Jack be little	kg	0.4	0.7
Mesclun	kg	0.1	0.2
Poireau	kg	0.3	0.7
Pomme de terre	kg	0.5	1
Prix panier		7 euros	12.50 euros

En cadeau : un peu de radis !

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



MSA - Santé - épisode 6 : nutrition

Khalid, Bruno, Nathalie, Monique, Dominique et Kevin racontent :

"On a fait de la pizza". "Des pizzas". "On a préparé les ingrédients par groupe de 2 ou 3". "on a eu un tablier orange pour cuisiner et reconnaître les cuisiniers des autres." "Moi j'ai pas cuisiné mais j'ai fait lundi d'avant une soupe avec de la crème et du beurre et encore j'en ai mis moins qu'à la maison, il n'y avait pas d'yeux."

"Puis on a fait un jeux questionnaire sur les prix des aliments et les budgets suivant que ce soit du bio, de l'industriel, du pré-préparé, du préparé ou à faire nous même." "Le résultat est que ce qu'on fait soi-même coûte toujours moins cher et est meilleur que le tout fait, l'industriel ou le pré-préparé".

"Ensuite, on a dégusté les pizza." "Il y avait un pissaladière, une pizza dont la pâte était au chou-fleur et garniture au bacon et une pizza avec des ingrédients au choix". "Pour la pâte à pizza au chou-fleur, on a mixé le chou-fleur et on l'a mélangé à de la mozzarella et de l'oeuf. Et on a cuit la pâte !". "pour les autres pizzas, on a préparé de la pâte avec une farine avec levure intégrée pour des questions de temps. On l'a mélangé à 15 cl d'eau et 1 c. à s. d'huile et une pincé de sel et on a laissé la pâte reposer 1 heure." "Sur notre pizza, on a mis du colis de tomate, des champignons, des oignons, des tomates, du gruyère rapé, 3 oeufs et du cheddar... On l'a mangée accompagnée d'une salade de mâche avec des échalotes, des noix, des graines de sésame rapidement passées à la poêle."

" La meilleure c'est la pizza qu'on a fait". "Elles étaient toutes bonnes." "Elles étaient très différentes et bonnes". "C'était bien." "C'était un bon atelier" !



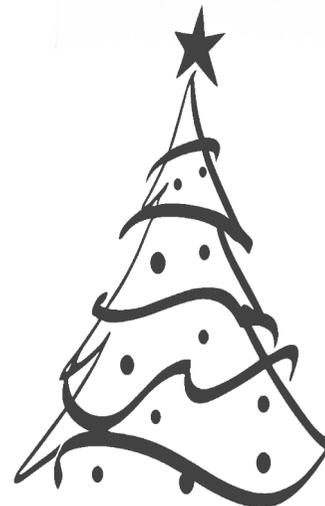
Toute l'équipe



du



Dessin Gabin
(jardinier)



Vous souhaitez de belles fêtes de fin d'année !