



Lasagnes de haddock et poireaux

Pour 6 personnes

- 9 feuilles de lasagne
- 400g de filet de haddock
- 4 poireaux
- 50cl de lait
- 30g de maïzena
- Emmental râpé
- 2 c.à.s de crème fraîche
- sel, poivre
- 1/2 citron

Retirez la peau du filet de haddock et les quelques arêtes. Mettez le lait auquel vous aurez ajouté 30 cl d'eau à frémir et plongez 5 mn le haddock. Au bout des 5 mn récupérez le mélange lait/eau, et effeuillez le haddock.

Pendant ce temps, coupez les poireaux en julienne, blanc et vert, nettoyez-les.

Attendrissez-les en les faisant revenir dans une sauteuse. Ajoutez un peu d'eau si besoin. En fin de cuisson ajoutez la crème fraîche et le jus d'un demi citron, mélangez.

Délaissez la maïzena avec le liquide de cuisson du haddock dans une casserole, ajoutez du sel et du poivre. Sur feu doux, faites épaissir la préparation en remuant régulièrement.

Portez à ébullition de l'eau pour pré-cuire les feuilles de lasagnes 5 mn à eau bouillante.

Dans un plat rectangulaire mettez une couche de sauce, puis disposez 3 feuilles de lasagne, puis de poireaux, le haddock. Renouvelez l'opération une seconde fois. Sur la dernière couche de lasagne disposez de la sauce et parsemez de gruyère râpé.

Mettre au four à 180 °C pendant 25 à 30 min.

Servir bien chaud accompagné d'une salade.

Recette adaptée et testée de : <http://www.lacuisinefacile.com/plat/lasagnes-de-haddock-et-poireaux/>

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

Attention pas de paniers la semaine prochaine mais du pain !

Nous faisons chaque année **une semaine sans paniers au printemps** au moment où les légumes d'hiver manquent et avant l'arrivée des légumes de printemps. Cette année nous l'avions prévue en semaine 17 (première semaine des vacances en même temps que les vacances de la boulangère et Muriel), mais **nous n'avons plus de légumes d'hiver et les légumes de printemps ne sont pas encore prêts**, nous avons donc pris la décision de devancer cette pause de panier à la semaine prochaine.

Donc pas de paniers le mardi 31 mars et le vendredi 3 avril (en semaine 13), par contre, il y aura bien du pain.

Merci à vous qui avez du pain d'habitude dans votre panier de bien venir le chercher la semaine prochaine !



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Chou pointu	pièce	1	1
Chou de Pontoise	kg	0	0.8
Kiwi*	kg	0.250	0.5
Oignon	kg	0.5	0.8
Poireau**	kg	0.5	1
Radis	botte	1	1
Salade***	pièce	1	1
Prix panier		7 euros	12.50 euros

* Kiwi des Vergers de la Chaumière - St Fulgent - 85 ** Poireau de Ô Jardin des Tilleul - St Lezin - 49 *** Salade de de la Ferme du Soleil - Treillières - 44

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

Questionnaire de satisfaction - Episode 3

Dans le questionnaire de satisfaction, une question portait sur vos connaissances des contraintes de production.

Vos réponses sont variées, elles vont de la planification avec le besoin d'anticipation pour les commandes de plants, de graines « *pour obtenir la quantité et la diversité pour la composition des paniers* » ; aux aléas de la production « *parfois pas assez et parfois trop* » [il est vrai que la production d'un même légume varie d'une année à l'autre suivant les conditions dont il a bénéficié, du coup la production ne correspond pas toujours à nos prévisions dans un sens comme dans l'autre] ; en passant par l'organisation, l'encadrement technique, le besoin de former régulièrement les jardiniers-es, « *faire avec la main d'œuvre disponible et la motivation de chacun-e, les aléas climatiques avec leur impact sur l'organisation de travail* » côté culture et personnel.

Vous pensez à ce dont nous parlons souvent : les maladies, les parasites et les prédateurs (à grandes oreilles ou groin par exemple).

Tout en n'oubliant pas de citer la difficulté du travail physique sous toutes les météo, la manutention des charges lourdes, le désherbage, les exigences techniques de chaque légumes et chaque variété de légumes, le déséquilibre des charges de travail suivant les saisons, les contraintes de l'adéquation du matériel...

« *Concilier une démarche bio et satisfaire une demande de citadins sur 12 mois de l'année !* »...

Le chou pointu

Voici le tout premier légume de printemps. La saison du chou pointu est très courte alors profitez-en et faites lui sa fête ! Il a une forme particulière, d'où son nom, et est particulièrement tendre et doux au goût.

Le chou pointu fait parti de la famille des choux cabus et est originaire de Châtcaurcard.

Côté bénéfice :

Ce légume est riche en minéraux, en fer, calcium, phosphore, sodium et magnésium. Il contient de plus beaucoup de vitamine C, de protéines et de fibres.

En cuisine :

Il se mange cru, particulière le coeur qui est délicieux en salades, éventuellement agrémenté de morceaux de pommes et de noix ou de raisins secs... Il est beaucoup plus digeste que les autres espèces de choux

Vous pouvez servir le chou pointu cuit, sauté, poêlé et farci ou mijoté, en que plat ou entrée. On peut également l'utiliser émincé puis fondu dans une sauteuse avec un tout petit peu d'eau, à l'étouffée, et enfin légèrement salé et parfumé d'une petite boîte de lait de coco. Ce légume peut accompagner : viandes, gibiers et poissons, saucisses et petit salé.

Maintenant, comme pour tous les légumes de printemps, préférez la consommation crue ou très peu cuite pour profitez de ses propriétés.

Recette supplémentaire

Salade de chou pointu

Ingrédients pour une assiette :

- 6 feuilles de chou pointu
- 2 œufs
- 6 bâtonnets de surimi
- 1/2 pomme
- 1/2 jus de citron

- quelques gouttes d'huile de sésame
- quelques graines de sésame et un peu de gingembre mariné pour la déco

Faites cuire vos œufs dans de l'eau, égalez-les et coupez les en deux..

Effeuiliez et lavez les feuilles de chou pointu et coupez-les en fines lanières.

Lavez votre pomme et coupez-en la moitié en fines tranches.

Coupez vos surimi en rondelles.

Dressez en ajoutant le 1/2 jus de citron, quelques gouttes d'huile de sésame, les graines de sésame et le gingembre. Régalez-vous !

D'après :

<http://chickacuisine.canalblog.com/archives/2014/05/24/29939761.html>