

Duo de Pâtisson et de Saumon

Préparation : 5 mn

Cuisson : 20 mn

Pour 4 personnes

- 1 pâtisson
- 2 pavés de saumon
- 1 cuillère à soupe de poivre vert en grains
- 3-4 cuillères à soupe de crème fraîche allégée
- 1 cuillère à soupe huile d'olive
- poivre noir moulu, sel

Coupez le pâtisson en petits dés (1 cm³ environ) et le saumon en cubes légèrement plus gros.

Faites revenir le pâtisson à l'huile d'olive, avec le poivre vert, pendant 5 à 10 mn, à feu assez vif pour qu'il dore bien.

Dans un coin de la poêle, ajoutez le saumon salé et poivré, attendez qu'il devienne rose pâle, puis mélangez-le au pâtisson, et continuez la cuisson pendant 5 mn.

Baissez le feu, ajoutez la crème fraîche et laissez cuire 3 mn en mélangeant pour qu'une sauce se forme.

Servez sur un lit de riz.

Recette réalisable aussi avec des courgettes

Issue de http://www.marmiton.org/recettes/recette_duo-de-patisson-et-de-saumon_24824.aspx

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

Haricot
sec
marbré
et rouge

du Jardin

Année 2012 - semaine 37
Mardi 11 septembre

Bienvenus-es!

A vous sur le jardin pour la **Fête du jardin samedi 29 septembre** de 10h à 16h !

A **Laetitia** qui est stagiaire sur le jardin pour 3 semaines (formation AFPA d'encadrante technique).

A **Nathalie** qui, en signant son **contrat sur le jardin**, rejoint Michel pour s'occuper des **Paniers Bio Solidaires** (livraison et conditionnement).

A vos amis qui voudraient s'abonner aux paniers. Le Forum Associatif de Carquefou a été peu fréquenté et **nous n'avons pas remplacé tous les déménagements d'été**, nous avons donc des places aux paniers. Nous pouvons aussi vous fournir des **flyers pour déposer dans votre entreprise**.

A la **formation tracteur** qui s'achève **vendredi** pour les 5 jardiniers-es impliqués-es par une évaluation.

A la **commande de viande de boeuf bio** *article p. suivante* et voir sur le blog...



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Courgette	kg		1
Haricot violet/beurre	kg	0.4	
Haricot sec	kg		0.75
Oignon rouge	kg	0.5	0.5
Pâtisson	kg	0.5	
Pomme de terre	kg	0.5	1
Radis	botte	1	1
Tomate	kg		0.5
Prix panier		7 euros	12 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par [ecocert189302P](http://ecocert.com)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Commande de boeufs bio

Jacques Bourcier (du Loroux-Bottereau) vous propose des commandes groupées de viande de boeuf bio tous les mois ou tous les deux mois au Jardin de Cocagne Nantais. **La prochaine est livrée le vendredi 28 septembre** et les commandes sont à passer jusqu'au mardi 25 septembre à midi sous le tunnel à panier ou au 02 40 68 91 67 ou encore par mail jdcnantais@orange.fr.

Il s'agit de colis de 5 ou 10 kg à 12€50 le kilo qui contiennent différents types de morceaux (à poêler, à rôtir et à bouillir), conditionnés sous vide en petite quantité. Vous pouvez congeler tout ou partie.

Venez chercher votre colis avec votre chéquier (pour le remplir à l'ordre de Jacques Bourcier directement) le vendredi de 14h à 18h45.

Pâtisson

Consommez-le cru râpé en salade, en trempette.. ou chaud comme la courgette (cuit à la vapeur ou à l'eau pendant 15 minutes), en farce, gratin, tian, soufflé, couscous, purée, gratin, crumble... La peau part plus facilement quand il est cuit !

Salade de haricots demi-secs

- 1 kg de haricots mi-sec
- 0,5 kg de tomate
- 1 branche de coriandre
- vinaigre balsamique
- huile d'olive

Faire cuire les haricots mi-sec écosés dans l'eau bouillante salée, une demi-heure.

Les égouttez et les laisser refroidir.

Coupez les tomates en petits morceaux.

Mélangez tomates haricots et coriandre.

Préparer une vinaigrette avec vinaigre balsamique et huile d'olive et rajoutez la à la salade.

Merci Marianne (directrice) pour cette recette

Recette
supplémentaire

Le Jardin de Cocagne Nantais

vous invite

à la **Fête du Jardin**

le **Samedi 29 septembre**

de 10h à 16h



Nous vous rappelons le thème :
"Faire ensemble, partager" pour se rencontrer plus facilement et partager plus simplement un moment ensemble. C'est l'occasion idéal pour échanger et mieux connaître le jardin.

La journée est réservée aux adhérents-es et leur famille, aux jardiniers-es et aux anciens-nes jardiniers-es et à l'équipe encadrante...

Merci de vous inscrire sur la fiche sous le tunnel à panier, par mail ou sur le blog (<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>) pour que nous puissions avoir une idée de combien de tables et chaises nous devons prévoir...

Programme

10h

Atelier cuisine

Ceuillette collective

12h

Buffet

Constitué de ce que chacun apportera

à partir de 14h

Visites du jardin

