# La recette du jour

## Roulés aux carottes et aux crevettes

***Ingrédients***

- *400 g de pâte feuilletée,*
- *1 oignon,*
- *3 c à s d'huile,*
- *un peu de persil,*
- *400 g de carottes,*
- *un peu de gingembre frais ou en poudre,*
- *2 c à s de sauce de soja,*
- *2 cl de xérès ou de vinaigre,*
- *sel, poivre,*
- *1 pointe de couteau de piment,*
- *200 g de crevettes,*
- *2 jaunes d'œufs*

Épluchez et hachez très fin l'oignon. Faites-le revenir dans l'huile. Épluchez les carottes, râpez-les gros et ajoutez-les à l'oignon. Ajoutez la sauce soja, le xérès et le gingembre (s'il est frais, râpez finement 1.5 cm de racine) et faites étuver 10 minutes en remuant bien. Assaisonnez avec le sel, le poivre et la pointe de piment. Ciselez le persil et mélangez-le avec les crevettes coupées grossièrement.

Étalez la pâte puis découpez-la en 4 rectangles égaux. Répartissez la farce de légumes et de crevettes, refermez les rectangles en roulés en appuyant fortement sur les côtés… Déposez les roulés sur une plaque de four passée à l'eau froide, battez les jaunes d'œufs et badigeonnez-les avec un pinceau sur la pâte. Faites dorer 10 minutes au four préchauffé à 200° C (therm. 6) servez chaud ou froid.

*Issue de http://www.lesjardinsduprado.fr*

***Le début de la préparation (carotte-oignon) peut garnir des feuilles de brick, une quiche, un cake, avec de la menthe ou du persil ou du fromage de chèvre...***

*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°267

Année 2012 - semaine 9
Mardi 28 février

# Spécial AG

C'est la seconde AG de la toute jeune association les Jardins de Cocagne Nantais. **Nous vous y invitons le jeudi 22 mars de 18h à 20h.** ***Un article page suivante.***

**Vous avez jusqu'à vendredi pour passer votre commande de colis de viande de porc bio** (par 10kg), elle sera livrée le vendredi 16 mars. Plus d'info sur le blog : ***http://jardincocagnenantais.eklablog.com/***

**Alison vient de finir son contrat sur le jardin.** Elle se consacre à obtenir son **permis voiture** et elle devrait avoir un **emploi en carosserie en avril**.

Nous accueillerons jeudi **Jocelyn** qui **rejoint l'équipe de jardiniers-es**. Nous lui souhaitons la bienvenue.

Pomme de terre : **Emeraude** à préparer en frites, purées, soupes, ragoûts ou au four...

## *Cette semaine dans votre panier*

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

| | Unité | 1/2 panier (qt en unité) | Panier (qt en unité) |
|---|---|---|---|
| Carotte | kg | 0.5 | 0.75 |
| Chou rouge | kg | 0.5 | 0.6 |
| Epinard | kg | 0.2 | 0.4 |
| Poireau | kg | 0.5 | 1 |
| Pomme de terre | kg | 0.5 | 1 |
| Pourpier mâche roquette | kg | | 0.1 |
| Radis noir | kg | 0.5 | 0.5 |
| 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.*

## Radis noir

### Propriété

Le radis noir est un nutritif et tonifiant, peu énergétique, riche en eau, en fibres (favorables au transit intestinal) et sels minéraux (soufre, fer et iode) en Vitamine C. Pendant les mois d'hiver, il aide à combattre les infections. Il combat les radicaux libres, stimule les cellules hépatiques. Il a une action sur la prévention des maladies hépato-biliaires en général. Cette action dépurgative du foie et antibactérienne de la flore intestinale est reconnue par les laboratoires qui proposent des compléments alimentaires au radis noir...

### Cru

Le radis noir est mangé à la croque au sel une fois pelé et coupé en rondelles, en rémoulade, en salade avec une sauce. On peut le mettre à dégorger en rondelles ½ heure à 1 heure dans de l'huile d'olive et du sel comme nous le préparons au Jardin de Cocagne. Vous le mangerez ensuite avec une tartine beurrée ou en salade. Il devient plus digeste et surtout plus doux. Vous pouvez aussi le râpé avec d'autres crudités ou le mixer en crème, mélangé à du fromage blanc ou des carré frais.

Des idées apéritives sympa sur :
http://blogbio.canalblog.com/archives/2008/01/20/7552861.html

### Cuit

Il peut être consommé cuit de la même manière que le navet, dont il prend un peu le goût. Vous pouvez aussi en faire des chips.
Albane (adhérente) a testé et s'est régalée avec le velouté de radis noir, une de nos anciennes recettes que vous trouverez sur le blog...

# Assemblée Générale
## *Jeudi 22 mars de 18h à 20h*

L'Assemblée Générale est un temps important dans la vie d'une association.

Cette année, elle est de nouveau organisée plutôt avec l'objectif de vous présenter, à vous adhérents-es, l'association Jardin de Cocagne Nantais, ses salariés-es, ses rouages et le travail d'insertion que vous ne voyez pas et sur lequel vous êtes plusieurs à nous questionner. Nous vous y invitons donc cordialement.

Nous vous rappellons qu'une partie du Conseil d'Administration va être renouvellé. Si vous êtes intéressés-es pour poser votre candidature, merci de rapidement vous manifester (**02 40 68 91 67 ou jdcnantais@orange.fr**).

Actuellement, deux adhérentes, vous y représentent et y ont droit de vote :

- **Delphine (elissalde.d@laposte.net)**
- **Sylvie (sylvie.gautherie@laposte.net)**.

Vous pouvez les contacter pour toutes questions mais aussi pour connaître leur vécu des CA.

Etre représentant demande un investissement d'une réunion par mois un jeudi soir à Nantes. Le Conseil d'Administration est un moment d'échange intéressant, d'autant que c'est une association en construction puisqu'elle a été créée il y a un an. Nous trouvons important que les adhérents-es puissent y participer d'où la création du collège adhérents-es à côté de celui des membres fondateurs et actifs et du collège des structures partenaires. Aucune connaissance particulière n'est requise, il suffit d'en avoir envie, d'être disponible pour les réunions et d'être motivés-es...

## Recette supplémentaire

# *Fromage blanc au radis noir et aux pousses de roquette*

***Pour un petit apéro pour 3 ou 4 personnes, il faut :***

- *200 ml de fromage blanc fermier (faisselle)*
- *du sel, du poivre*
- *un petit radis noir rond, ou un tronçon de 3-4 centimètres d'un radis noir long*
- *une cuillerée à soupe de pousses de roquette*
- *des tranches de pain semi-complet*

Épluchez le radis noir et hachez-le finement.

Mélangez avec les autres ingrédients.

Tartinez.

Pour tous les curieux, on peut aussi fabriquer son fromage blanc maison très facilement avec un litre de lait fermier et un sachet de ferment pour fromage blanc Lactaline. Résultat crémeux à souhait...

*http://blogbio.canalblog.com*