



Kassler aux poireaux, bettes et carottes à la marjolaine

“ Le kassler est un rouleau de filet mignon de porc salé et fumé qui, dans ce cas, a été cuit sur un lit de légumes de saison et servi avec des spätzles. Je vous propose également une autre association possible de légumes pour la cuisson d'un kassler. ”

Pour 4 à 8 personnes

- 1 kg de kassler
- 6 carottes
- 6 poireaux
- 500 g de bettes
- 200 g de lard fumé
- 200 à 400 ml d'eau
- Marjolaine
- Huile d'olive

Sel et poivre Dans une grande cocotte en fonte, faites revenir la poitrine fumée que vous aurez coupée en 8 morceaux.

Pendant ce temps, brossez les carottes, rincez les bettes et les poireaux. Coupez ces légumes plus ou moins grossièrement. Ajoutez-les à la poitrine fumée. Faites dorer une quinzaine de minutes. Ajoutez un filet d'huile d'olive si nécessaire.

Déposez le filet de kassler au centre des légumes tout au fond de la cocotte. Versez l'eau. Ajoutez les branches de marjolaine.

Couvrez et enfournez dans un four préchauffé à 210°C et ce pendant 1 heure (soit 1 heure de cuisson / kg de kassler). Si au cours de la cuisson, toute l'eau venait à s'évaporer, ajoutez un fond d'eau à la préparation. Une fois la viande cuite, dégustez.

<http://papillesestomaquees.fr/kassler-aux-poireaux-bettes-et-carottes-a-la-marjolaine/>

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



Spiruline et jardin de Cocagne!

Le **lundi 25 avril à 17h30** se tiendra l'Assemblée Générale du Jardin de Cocagne Nantais. Vous pouvez déjà noter la date, **vous y êtes invités**, nous vous en reparlerons et l'expliquerons la semaine prochaine.

Nous vous rappelons qu'il n'y aura **pas de panier le mardi 12 et vendredi 15 avril** (deuxième semaine des vacances de Pâques et aussi **pas de pain cette semaine là et la précédente** (mardi 5 et vendredi 8 avril). De votre côté, **prévenez-nous de vos absences aux paniers** sur cette période.

PLUM compte-rendu de la réunion et article **commande de spiruline** p. svte...

Une piste d'atterrissage pour OVNI ? A vos pronostics pour ce nouvel aménagement devant le bâtiment à panier... Ce qui est certain c'est que les voitures ne doivent surtout pas rouler dessus !

Aïsha, jardinière, démarre une **action Déclik mobilité** pour **préparer** le code avec pour premier objectif l'**autonomie en deux roues**...



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Blette	kg	0	0.5
Carotte	kg	0.5	1
Chou fleur	pièce	1	0
Chou pointu	pièce	1	1
Oignon jaune	kg	0.4	0.6
Poireau	kg	0.4	1
Pomme de terre	kg	0.4	1
Radis*	botte	0	1
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

*Radis bio de l'ESAT de Vay - 44 Vay

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

Compte-rendu de la présentation du PLUM

Il a été présenté les grandes orientations pour Nantes Métropole dans un contexte tel que la natalité à elle seule augmentera la population de Nantes métropolitaine de 75 000 habitants en 10 ans. Ce qui crée un besoin de logements supplémentaires. D'autre part, il y a aussi une volonté de créer 60 000 emplois, sur cette même période, ce qui suppose de prévoir des implantations d'entreprises. A cela s'ajoute une grande volonté environnementale qui passe par la diminution par deux des pertes de terres agricoles, la diminution de la circulation en voiture et le développement des pistes cyclables et du réseau des lignes de bus.

La présentation s'est ensuite resserrée sur la grande zone Mauve, Thouaré, Carquefou, où l'on retrouve ce fort enjeu agricole. La volonté serait de densifier le centre-ville et les grands axes d'accès plutôt qu'un étalement pavillonnaire.

Maintenant vont commencer les discussions parcelles par parcelles, Nantes Métropole rédigera le PLUM en concertation avec les différentes Mairies.

Pour ce qui est du jardin, sur question d'une adhérente, la Mairie a exprimé son souhait de maintenir le jardin où il est actuellement situé...

A suivre!

Recette supplémentaire

Tarte au chou pointu, chèvre, câpres, coriandre et cumin

Pour 1 petite tarte :

- 125-150 g de pâte brisée soit l'équivalent d'une demi pâte à tarte
- 1 tranche de chou pointu ou plus
- 1 petit fromage de chèvre frais
- 50 ml de yaourt de chèvre
- 2 œufs
- 6 câpres
- Graines de coriandre
- Graines de cumin
- Sel et poivre

Commande groupée de spiruline

Optim-ism qui porte les jardins de Cocagne de Riantec et de Ponst Scorff à Lorient et le Panier de la mer se sont lancés dans la production de spiruline en paillette dans une eau très pure avec un processus de qualité et de contrôle important. Ils nous proposent de les soutenir en organisant des commandes groupées de spiruline. Cette vente leur permettra de doubler la station de production pour ensuite la distribuer prioritairement dans les réseaux de l'aide alimentaire.

Pour info : la spiruline en paillette ne se cuit pas mais s'ajoute à votre alimentation, ce n'est ni un médicament, ni un complément alimentaire mais un "super aliment" qui aide à prévenir certains maux, il est conseillé d'en consommer 5g/ jour et particulièrement en cure à la sortie de l'hiver. Elle contient des protéines, glucides, lipides, fibres et de la bêta-carotène, vitamine B12, E, phycocyanine, fer, calcium, phosphore, magnésium, zinc, potassium et acide gamma-linoléique. Elle stimule le système immunitaire, rééquilibre l'organisme, détoxique, nourrit, a des effets anti-inflammatoire, favorise le bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux etc...

Notre objectif : une commande de 4 kg de spiruline pour notre jardin, en sachant que la spiruline est vendue en sachet de **100 g au prix de 15 €** le sachet.

Étalez la pâte, piquez-la à la fourchette et déposez-la au frais le temps de préparer la garniture.

Dans un bol, battez les œufs avec le yaourt. Salez, poivrez.

Une fois la pâte refroidie, émiettez grossièrement le fromage sur la pâte. Recouvrez d'une couche de tranches de chou pointu. Versez-y les œufs au yaourt. Saupoudrez de graines de coriandre et de cumin. Assaisonnez. Répartissez les câpres.

Déposez la tarte dans un four préchauffé à 220°C. Diminuez la température à 200-210°C et cuire 10 mn. Réduisez de nouveau la température mais cette fois-ci à 180-190°C et faites cuire encore 15 à 20 mn dans le milieu du four ou jusqu'à ce que la tarte soit cuite.

Sortez du four, laissez tiédir.

Dégustez avec une carotte râpée, de la ciboulette ciselée...

<http://papillesestomaques.fr/>