La recette du jour &

Porc au radis, carottes et navets caramélisés au miel et à la sauge

Ingrédients

- 750 g à 1 kg de filet de porc
- 1 bottes de radis colorés
- 4 petits navets
- 1 botte d'aillet
- 2 oignons (1 rouge et 1 jaune)
- 6 petites carottes

- 4 à 6 oignons nouveaux
- 200 ml de vin blanc sec
- 2 c. à s. bien pleine de miel toutes fleurs
- 2 belles branches de sauge
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Dans une cocotte en fonte faites revenir le filet de porc dans un filet d'huile d'olives. Retournez-le régulièrement pour qu'il soit bien doré sur toutes ses faces.

Pendant ce temps, épluchez les oignons et hachez-les finement. Brossez tous les légumes racines à moins que la peau ne soit trop épaisse... dans ce cas épluchez-les. Coupez les navets en 4 morceaux et les carottes en deux ou 4 sur la longueur. Pour les oignons nouveaux et l'aillet, enlevez les feuilles flétries et les extrémités puis coupez-les en tronçons de 5 cm.

Ajoutez les oignons au filet de porc. Faites-les dorer quelques minutes. Ajoutez tous les légumes et faites-les revenir pendant 5 à 10 minutes. Déglacez avec le vin blanc. Couvrez les légumes d'eau. Ajoutez le miel et la sauge. Assaisonnez. Couvrez amenez à ébullition puis laissez mijoter à feu doux pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les navets soient tendres. Retirez le couvercle et laissez évaporer le liquide à feu modéré. Rectifiez l'assaisonnement et assurez-vous que les légumes n'accrochent pas au fond de la cocotte.

Servez aussitôt.

 ${\it http://www.de-la-four chette-aux-papilles-estomaquees. fr/article-30362375. html}$

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 Gardin

Année 2015 - semaine 18 Mardi 28 avril

Attention aux jours Fériés!

Semaines courtes en raison des 1^{er}, 8 et 14 mai fériés, pour les adhérents-es du vendredi, cette semaine et la semaine prochaine, les paniers sont à retirer le jeudi aux horaires habituels. Par contre, le vendredi 15 mai, nous ferons normalement les paniers même si la veille est fériée, les légumes et les paniers ne font pas le pont. N'oubliez pas le votre ou de bien de nous prévenir de votre absence, car les oublis sont plus difficiles à gérer pour nous et sources de mic-mac que les absences! Merci

L'organisation du jardin s'en ressent, jeudi deux camions tournent aussi pour les Paniers Bio Solidaires puisque nous avons normalement trois tournées : une le mercredi, le jeudi et une dernière le vendredi. Nous ferons donc aussi ce jour-là les paniers du jardin et les récoltes... Donc tout est décallé et l'activité du jardin regroupée sur moins de jours.

Cette semaine il y a aussi deux jours de formation tracteur pour 5 jardiniers-es : Anthony, Ata, Dominique, Mikaël et Sophie. Ils vous raconteront cela la semaine prochaine.

Cette semaine dans votre panier

HD	Unité	Petit panier	Grand panier
AGRICULTURE BIOLOGIQUE		(qt en unité)	(qt en unité)
Aillet nouveau	botte	0	1
Carotte nouvelle	botte	0.5	1
Navet nouveau	botte	0.5	1
Oignon blanc nveau	botte	1	1
Radis	botte	1	1
Salade	pièce	1	1
Prix panier		7 euros	12.50 euros
			<u> </u>

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

Légumes nouveaux, comment les manger!

Mangez-les plutôt crus, c'est la meilleure façon de les consommer pour profitez de tous les nutriments et vitamines, ils en sont gorgés et nos corps en ont particulièrement besoin à la sortie de l'hiver. Si vous préférez quand même les cuire, passez-les rapidement à la vapeur, en tout cas cuissez-les peu et choisissez une cuisson douce. Dans le même ordre d'idée, ils sont ultra-frais, dégustez-les rapidement, dans les 4 jours, la quantité de vitamines diminuant très vite.

Oignon nouveau, tout se mange, de la bulbe aux tiges. La bulbe et la tige coupées en rondelles iront très bien en salade. Mangez-les à la croque au sel ou en tarte, en omelette, en pissaladière, en fondu comme les poireaux ou en condiment dans un plat ou une soupe pour les parfumer.

<u>Aillet</u>, mangez tout la tige comme le bulbe, cru il parfume une salade, un plat. Vous pouvez le faire revenir pour l'ajouter à vos sauces, vos viandes ou céréales ou en faire une omelette. Utilisable aussi comme l'oignon nouveau.

<u>Navet</u> cru râpé ou en lamelles, ne les épluchez pas. Les feuilles se préparent comme les épinards.

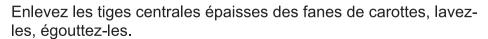
<u>Carotte</u> ne les épluchez pas, croquez dedans et régalez-vous, râpée ou en rondelle ou cuite très rapidement à la vapeur. Les fanes font un excellent pesto pour l'apéro ou incorporées dans une quiche, un cake etc...

<u>Fanes</u> crues en pesto ou assaisonnement de salade, ou cuites en tartes, cakes, omelettes ou accompagnement de vos viandes et céréales, etc....

Pesto de fanes de carottes

Ingrédients

- fanes de carottes
- huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- amandes en poudre ou entières
- sel



Mixez ensemble, les fanes de carottes, l'ail, l'huile d'olive et les amandes jusqu'à obtenir un mélange plus ou moins fin suivant



Commande groupée de viande

Suite à votre vieille demande de vous apporter d'autres services et d'autres produits, nous vous proposons, depuis un bon moment, régulièrement des commandes groupées de viandes.

Bien sûr, les producteurs travaillent en bio...

Chaque mois, vous pouvez commander du boeuf sous forme de colis de 5 ou 10 kg de pièces variées (à griller, rôtir ou bouillir) sous vide congelables. <u>Producteur</u>: Jacques Bourcier du Louroux Bottereaux.

Toutes les 6 semaines environ, il y a une commande de poulets. Ce sont des poulets prêts à cuire ou à congeler. <u>Producteur</u>: La Ferme des 100 poules et... à Corcoué sur Logne.

Régulièrement, vous pouvez commander du porc et de l'agneau en colis de 10 kg. Comme pour le boeuf, ce sont des colis variés et conditionnées sous vide, donc aussi congelables. <u>Producteur</u> : Michel Hardy, Gaec de La Ferme du Moulin à La Chapelle Glain.

Toutes ces informations sont retrouvables sur notre blog, même plus car vous avez plus de détails sur le contenu des colis de porc et d'agneau par exemple, sur les producteurs et sur les dates de commandes et de livraisons : http://jardincocagnenantais.eklablog.com/

En pratique, vous êtes intéressés-es par une livraison, vous vous inscrivez sur le panneau, par mail ou par téléphone avant la date de commande limite, et vous venez chercher votre colis que vous paierez sur place par chèque à l'ordre du producteur le jour de livraison prévu.

Prochaine livraison de boeuf, poulet, agneau, porc le vendredi 29 avril

Si vous commandez pensez à bien venir chercher votre commande ce jour-là avec votre chéquier!

wotre goût. Salez au besoin.

Vous pouvez conserver ce mélange quelques jours au frigo si vous arrivez à résister ! ou l'étaler sur des tartines ou des toast à l'apéro ou en entrée, ou l'ajoutez à des pâtes, l'intégrer dans un cake, etc...

Merci Nadir (adhérent) pour cette recette