



Chou frisé à l'asiatique

Ingrédient

- 1 chou frisé
- 1 oignon
- 1 c. à s. de Sésame
- 1 c. à c. de Gingembre moulu
- 4 c. à s. de Sauce soja

Coupez le chou en lanières et lavez-le.

Épluchez et émincez l'oignon.

Faites blanchir le chou dans de l'eau bouillante, pendant 2 minutes, puis égouttez.

Dans un Wok en fonte, faites revenir l'oignon, dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Mélangez quelques secondes. Puis saupoudrez de Gingembre. Mélangez bien. Ajoutez le sésame. Mélangez quelques secondes.

Ajoutez les lanières de chou. Mélangez 2 minutes.

Ajouté la sauce soja. Mélangez. Couvrir et laissez cuire 10 minutes, pour que le chou reste croquant.

Entre temps, faites cuire les nouilles asiatiques. En les plongeant dans de l'eau bouillante salée, pendant 7 minutes. Puis égouttez-les.

Servez les nouilles avec le chou dans un bol.

Voilà un plat rapide à faire et surtout très savoureux !

<http://lesgourmandesastucieuses.blogspot.fr>

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



Année 2014 - semaine 1
Jeudi 2 janvier

Bonne année à tous

*Toute l'équipe du jardin de Cocagne
vous présente ces meilleurs voeux !*

Nous retrouvons le chemin du jardin et nous sommes heureux que les coups de vent n'aient **pas fait de dégâts** et de trouver les **cultures plutôt en forme**, ça pousse ! Bon il y a quand même le **terrain qui est un peu beaucoup sous l'eau ! La pluie a bien nettoyé les fossés** ce qui nous permet de voir ce qu'il reste à faire en aménagement pour éviter qu'il sature ainsi en eau. **Reprise en douceur avec une petite équipe mais plutôt en forme.**

Panier de post-fête : **radis noir** (un dépuratif du foie), **chou frisé** (pour la vitamine C), **oignon** (pour lutter contre les infections hivernales). et on vous passe le détail pour le poireau, les carottes et les pommes de terre. Celles-ci sont des **Eden** (chair jaune et tendre, assez fine, peu farineuse, idéale en purée ou en soupe, mais aussi la faire sautée ou en frites, elle noircit légèrement après cuisson et se délite un peu à la cuisson, elle conviendra bien pour toutes les préparations goûteuses).



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Carotte	kg	0.5	0.8
Chou frisé	kg	0.5	1
Oignon	kg	0.5	0.8
Poireau	kg	0.5	0.8
Pomme de terre	kg	0.5	1
Radis noir	kg	0.5	0.6
Prix panier		7 euros	12.50 euros

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

Soufflé de radis noir

Temps de préparation : 35 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

Pour 4 personnes

- 800 g de radis noirs
- 3 grosses pommes de terre
- 100 g de parmesan
- 2 œufs
- 25 cl de lait

- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 1 cube de bouillon de volaille ou 2/3 c. de fond de volaille
- 1 c. à c. de maïzena
- poivre blanc, sel

Versez 1,5 l d'eau dans une casserole avec le cube de bouillon ou fond de volaille. Laissez chauffer pendant 10 minutes.

Épluchez les radis noirs et coupez-les en gros dès. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros dès.

Après les 10 min d'infusion, ajoutez le radis et les pommes de terre dans le bouillon. Laissez cuire à feu couvert 40 minutes. Le radis doit être très tendre. Égouttez bien. Mixez-le ensuite pour obtenir une purée. (astuce : réserver un peu de bouillon pour faciliter la "fabrication" de la purée et éviter une purée trop compacte).

Dans une casserole, faites fondre le beurre. Dès qu'il est fondu, ajoutez la farine. Remuez avec un fouet et laissez cuire à feu doux sans laisser colorer pendant 5 à 10 minutes. Ajoutez ensuite le lait. Salez et poivrez. Laissez cuire à feu doux 15 minutes en remuant tout le temps.

La béchamel est prête quand elle forme une boule assez compacte et collante dans la casserole. Hors du feu, mélangez la béchamel avec les jaunes d'œufs, le parmesan râpé et la purée de radis. Préchauffez le four th 6/7 (200°C).

Montez les blancs en neige avec la maïzena. Incorporez-les délicatement au mélange précédent.

Versez la préparation dans le moule. Enfourez pour 20 minutes. C'est prêt ! Il n'y a plus qu'à déguster !

http://www.marmiton.org/recettes/recette_souffle-de-radis-noir_231829.aspx

Recette supplémentaire



La phrase du jour du jardin

A dire avec l'accent :

"En 2014 on ôze la vie en rôze !"

Petite annonce adhérents-es

Un couple d'adhérents-es voudrait continuer son abonnement mais ne peut plus venir chercher son panier toutes les semaines. Si l'un-e d'entre vous habite au centre-bourg de Carquefou, cette famille habite rue du grand pilonnais (entre le Super U et l'espace J Verne, près de l'impasse de l'enfer... et le chemin du paradis ! Signalez vous, nous vous mettrons en contact. (Nous lançons cette rubrique, n'hésitez pas !)

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 dépurative 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 ou dans des sushi, maki etc... 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.

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..