



Tajine à la Musquée et aux fruits secs

Pour 6 personnes :

- 6 morceaux de poulet
- 700 g. de Musquée
- 100 g. de raisins secs
- 100 g. d'abricots secs
- 2 oignons.
- 3 gousses d'ail
- 50 g. de beurre
- 2 c. à s. de miel liquide
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Safran, sel, origan, cumin

Faites tremper les fruits secs dans de l'eau tiède.

Pelez et émincez les oignons et l'ail.

Dans une sauteuse, faites fondre l'ail et les oignons dans l'huile et le beurre.

Mettez les morceaux de poulet à dorer.

Ajoutez un verre d'eau, du safran et laissez cuire à couvert 10 mn.

Lavez, épluchez, épépinez et coupez la Musquée en dés.

Faites-les cuire 10 mn à la vapeur douce ou dans l'eau frémissante et salée.

Ajoutez la musquée et le jus de cuisson au poulet.

Incorporez les fruits et le miel et poursuivez la cuisson 10 à 15 mn.

Saupoudrez d'origan, de cumin et servez chaud accompagné de salade verte et de semoule.

<http://www.verte-vallee.fr/recettes/tajine-a-la-musquee-et-aux-fruit-secs.html>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardincocagnenantais.eclublog.com/>
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Les légumes du Jardin
Pomme de terre
Rouge des Flandres
purée, gnocchis,
soupe ou rôtie, idéale
pour les chips et frites

Année 2017 - semaine 45
Mardi 7 novembre

Réunion apéritive des adhérents.es

Comme chaque année à cette période, nous vous invitons à une réunion apéritive des adhérents.es avec l'équipe encadrante le vendredi 24 novembre à partir de 17h30, pour mieux se connaître, pour répondre à vos questions sur le jardin et ce que nous faisons, voir *encart page suivante...*

Vous devez avoir reçu un mail pour vous proposer une commande groupée de fruits bio andalous. Si vous n'avez pas reçu ce mail, merci de nous le signaler. En attendant, un petit *article page suivante...*

Les jardiniers.es qui bénéficient du **panier Coup de Pouce** (à coût réduit) ont bénéficié d'un **atelier alimentation** lundi après-midi, elles et ils vous raconteront la semaine prochaine !

L'**agenda 2018 du Réseau Cocagne** est arrivé... Achetez le vôtre ou les vôtres, voir *présentation page suivante...*

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Ail	tête	1	1
Blette	kg	0.4	0
Epinard	kg	0	0.4
Oignon	kg	0.5	0.7
Mesclun	kg	0.2	0.3
Musquée de Provence	kg	0.7	1
Pomme de terre	kg	0.5	0.7
Radis	botte	0	1
Prix panier		9 euros	12.80 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.

L'agenda 2018 du Réseau Cocagne est arrivé

Demandez le votre...

...Ou les vôtres car c'est une belle idée de cadeau pour les fêtes.

C'est un agenda semainier, cartonné, en couleur, donc un bel objet pour noter vos rendez-vous, réunions, tâches, anniversaires et événements familiaux...

C'est aussi 52 recettes avec la particularité de cette année : ce sont des recettes de jardiniers.es qui ont été sélectionnées et testées. Celle de Djamila, jardinière du Jardin de Cocagne Nantais, s'est glissée dans ces pages. 52 recettes de légumes au fil des saisons, des recettes comme nous les aimons, simples et efficaces...

Demandez à le voir et le consulter, si vous voulez !

Prix : 12 € - A régler par chèque.

Recette supplémentaire

Gratin de blette à la courge

Pour 4 personnes

- 500g de blettes (le vert et le blanc)
- 1/4 de courge
- 50 g de gruyère râpé

- 1 œuf
 - 250 ml de crème liquide
 - 1 gousse d'ail
 - Sel, poivre
- Faisable avec des épinards et n'hésitez pas à ajouter des échalotes...

Préchauffez le four à 200°C.

Enlevez la peau de la courge, coupez-la en dés et cuisez-la à la vapeur douce. Réduisez-la en purée, réservez.

Nettoyez les blettes, coupez les parties abîmées et gardez le blanc et le vert et coupez les en petits.

Épluchez et écrasez l'ail. Dans un peu de matière grasse faites revenir l'ail et ajoutez les blettes. Le vert va fondre, un peu comme les épinards, et le blanc doit être doré. Dans un plat à gratin, disposez les blettes, puis la courge au dessus.

Dans un saladier, mélanger l'œuf et la crème, salez, poivrez. Versez la préparation sur les légumes. Saupoudrez de gruyère, enfournez à 200°C. Faites cuire environ 20 mn, servez bien chaud !

Adaptée de : <http://www.mysaveur.com/>

Réunion d'adhérents-es

L'équipe du Jardin de Cocagne Nantais vous invite à une **réunion apéritive des adhérents-es le vendredi 24 novembre à partir de 17h30** (vous pourrez prendre la réunion en cours). Pour les nouvelles.eaux, nous pourrions apprendre à nous connaître et pour tous, échanger autour des paniers, des légumes, des produits complémentaires et de la relation adhérents.es-jardin, de vos attentes, vos questions... **Un.e encadrant.e technique sera aussi présent**, préparez vos questions sur la production, le plan de culture..., ce sera LE moment privilégié pour cela !

Commande groupée de fruits bio andalous

Nous avons bien entendu votre demande de fruits et d'agrumes. Nous avons cherché ce qui se pratiquait autour de nous, ainsi La Ferme du Limeur et La Ferme du soleil nous ont conseillé Josian.

Et voilà, c'est parti nous testons cette formule de commande. Tout se fait sur internet, **vous avez reçu un mail avec un lien pour choisir vos produits**, c'est sur ce lien que vous passez commande. Il n'y a pas que des fruits, vous verrez... Et **vous réglerez vos achats par chèque à l'ordre de SUTEAU BIOSOL SL lors du retrait de votre commande** au jardin. Donc pensez bien à votre carnet de chèque ce jour-là, pour simplifier le fonctionnement, nous donnerons les colis contre les chèques.

Vous avez jusqu'au mardi 21 novembre pour passer votre commande sur le site et elle sera à retirer sur le jardin le vendredi 1^{er} décembre...

Voici un mot de Josian qui vous explique sa démarche : "*Bonjour à toutes et à tous, Je m'appelle Josian, originaire de Loire Atlantique, je suis parti à la découverte de l'Andalousie en 2007. Aujourd'hui, je travaille les fruits BIO locaux de saison avec plusieurs agriculteurs Andalous. Une fois bien mûrs, je leur réserve les fruits dans l'arbre et me charge du ramassage, du conditionnement et de la logistique jusqu'à Rezé. La réception est assurée par Yannick (mon père) qui lui s'occupe également de la distribution et du contact direct avec toi "consommaCteur". Je fais particulièrement attention aux choix de fruits mûrs, savoureux et d'une grande qualité. Les fruits ne sont pas calibrés, ni lavés, ni cirés, je suis contre ces pratiques, qui selon moi n'apportent pas une meilleure qualité au produit et pénalisent l'agriculteur (les petits calibres sont mal payés, etc...)."*

Le lien : <https://www.openfoodfrance.org/jardin-de-cocagne/shop>