# La recette du jour

## *Quiche à la choucroute et au saumon fumé*

Préparation : 15 min  Cuisson : 45 min

***Pour 6 à 8 personnes***
- *1 rouleau de pâte feuilletée*
- *500 g de choucroute*
- *200 g de saumon fumé*
- *2 œufs + 2 jaunes*
- *25 cl de lait*
- *25 cl de crème fraîche*
- *sel, poivre*

Mélangez les œufs battus, le lait et la crème.

Ajoutez le saumon fumé coupé en lanières, la choucroute bien essorée (ceci est très important, il faut presser la choucroute à la main par poignées), sel, poivre.

Mélangez bien le tout.

Versez dans un moule à tarte garni de la pâte.

Faites cuire au four 45 min à 200°C (Thermostat 6-7).

Vous pouvez ajouter du râpé... et changer les proportions choucroute, saumon.

*http://www.marmiton.org*

*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*

N°274

# Les brèves du Jardin

**Attention**
**prochain panier :**
**lundi 30 mai**

Année 2012 - semaine 17
Mardi 24 avril

Pomme de terre
**Désirée :**
bouillie, rôtie, purée, four, salade mais pas frite...

## Il pleut, il pleut bergère...

**Attention : la semaine prochaine les paniers seront à retirer le lundi** (30 avril), **idem pour le lundi suivant** (7 mai) aux heures habituelles, ceci à cause des mardis fériés. Merci de nous prévenir rapidement de vos absences...

Nous sommes toujours **contents de voir la pluie**, une bonne chose pour la terre et pour les légumes, **mais elle complique beaucoup nos organisations** de travail !

**Adrien** (jardinier) fait une semaine de **cueillette de muguet**.

Nous venons de **planter** les **concombres**, la dernière série de **tomates** et les **oignons** qui seront l'hiver prochain dans vos paniers.

**La semaine dernière, il y avait 2€ de trop de légumes dans les demi-paniers**, nous réajusterons un de ces quatre mardis !

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

## *Cette semaine dans votre panier*

| | Unité | 1/2 panier (qt en unité) | Panier (qt en unité) |
|---|---|---|---|
| Blette | botte | 0.5 | 0.5 |
| Choucroute crue | kg | 0.2 | 0.3 |
| Chou pointu/fleur | pièce | | 1 |
| Epinard | kg | 0.7 | 0.8 |
| Oignon nouveau | botte | | 0.5 |
| Pomme de terre | kg | 0.5 | 1 |
| Salade | pièce | 1 | 1 |
| Prix panier | | 7 euros | 12 euros |

***Choucroute crue produite avec nos choux par Méli Mélo - Rezé - 44***

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

# Choucroute et lacto-fermentation

**La lacto fermentation permet de conserver des légumes** pendant des mois, sans intervention de la chaleur, ni du froid et sans conservateur tout en gardant intactes leur fraîcheur et leurs vitamines. Un procédé simple et efficace que l'on utilise de nos jours uniquement pour la choucroute alors qu'il était le principale moyen de conservation des légumes avant la stérilisation.

**Principe :** les légumes sont râpés ou coupés en morceaux additionnés d'un peu de sel ou d'une saumure peu concentrée et d'aromates puis laissés à eux-mêmes baignant dans leur jus ou la saumure. Une flore lactique se développe et transforme en acide lactique une partie des sucres contenus dans les légumes. Le milieu s'acidifie rapidement jusqu'à un niveau d'acidité rendant impossible la putréfaction. Le produit se conserve au frais dans une cave par exemple pendant de long mois.

Il est possible de faire lacto-fermenter la plupart des légumes (ail, côte de bette, betterave, carotte, céleri, champignons, choux de toutes sortes, concombre, courgette, fève, haricot vert, navet, oignon, petit pois, poivron, potiron, radis, scarole, tomate...). Par contre les légumes doivent être issus de culture naturelle : une des principales causes d'échec lors de la lacto-fermentation est l'utilisation de légumes ayant subi des traitements ou des amendements chimiques.

**Intérêts et propriétés :** Ce procédé permet de garder les vitamine notamment la C à 80% (ils ont été très efficaces dans la lutte contre le scorbut), assainit le tube digestif et renforcerait les protections immunitaires et est particulièrement bénéfique pour notre flore intestinale. Ils sont, depuis peu, préconisés en accompagnement de traitement de cancers et recommandés aux diabétiques.

**Consommation :** On peut la manger telle quelle **crue** (pour préserver leur richesse en enzymes et en vitamines) comme des « pickles », en ajouter à une salade de crudités, mélangée ou non à des fruits, du fromage. Vous pouvez aussi les ajouter à vos sandwich à la place de crudités. **Cuite** en accompagnement d'une viande, d'un poisson (fumé aussi), dans une omelette, en tarte, variez les plaisir et les préparations... Vous pouvez aussi en faire une choucoute !

**Ne jeter pas le jus :** il se boit en petite quantité à la fois. Il permet le réensemencement de la flore intestinal.

# Coiffure Biodynamique

***Le cheveu au naturel pour un cuir chevelu sain et un bien-être intérieur***

**Sandra (jardinière) lance son salon de coiffure avec une nouvelle vision de la coiffure.** Découvrez la coupe de cheveu au rasoir traditionnel au rythme de la lune et des saisons, pour des cheveux brillants et d'une malléabilité exceptionnelle.

Elle propose une offre découverte de 20 %, à laquelle elle rajoute 10 % pour les adhérents-es du jardin, ce qui vous fait un rabais de 30 % pour tester une de ses différentes formules (shampooing bio, massage crânien, décodage psycho-capillaire, coupe au rasoir traditionnel en deux temps...).

**Coiffure Biodynamique**
7 bd des Belges - 44300 nantes
infos/rendez-vous : **06 45 79 27 23**

## *Salade de choucroute crue*

Recette supplémentaire

***Pour 4 personnes***

- *2 carottes*
- *2 pommes*
- *250 g de choucroute crue*
- *3 échalotes*
- *une vinaigrette préparée avec du vinaigre de cidre, de l'huile de colza vierge et de la moutarde*
- *une c. à s. de graines de cumin*

Rincez rapidement la choucroute pour ceux qui ont peur du goût fort. Pour un goût plus prononcé, sautez cette étape !

Râpez les carottes, les pommes et les échalotes.

Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.

**Variante :** avec une sauce à base de yaourt et moutarde.
Remplacez la pomme par de la poire, beaucoup de variantes possibles...

*http://blogbio.canalblog.com/*