La recette du jour



Potimarron à la Provençale

Pour 4 personnes

1 potimarron non épluché coupé en dés 200 q d'oignon hachés 200 g de tomates coupées en dés (faîches ou en boîte) ou couraettes 2 gousses d'ail écrasées

1 pincée d'herbes de Provence Gros sel, poivre 2c. à s. d'huile d'olive

Faîtes revenir les oignons dans l'huile, rajoutez les tomates (ou les dés de courgettes), puis le potimarron, les herbes et l'ail.

Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 35 à 40 mn.

Le potimarron se prête à beaucoup de recettes variées, classiques, simples mais aussi originales. Vous pouvez en trouver une série sur notre blog:

http://jardincocagnenantais.eklablog.com/

ou sur:

http://www.verte-vallee.fr/comest.php?WEBYEP DI=3a

Ce numéro a été concu 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



Paniers de fin d'année!

Nous vous informons que le jardin sera fermé à partir du samedi 22 décembre au jeudi 3 janvier 2013... Pour les adhérents-es du mardi petite organisation un peu particulière : nous vous ferons deux paniers cette semaine-là (qui comprendrons chacun du pain si vous en avez d'habitude), un panier le mardi 18 décembre et un panier le vendredi 21 décembre (au même lieu et horaires que d'habitude). Merci de bien noter et de ne pas oublier votre panier, comme nous fermons ensuite le soir, il n'y aura pas de joker.

Adrien a décroché son permis lundi. Félicitation.

Merci à l'adhérent-s (mystère) qui nous a donné un canapé, il a été installé dans le bureau d'Anne-Christelle.

Lavez soigneusement les épinards à l'eau tiède vinaigrée pour les débarrasser des pucerons. Les pommes de terre sont des Charlottes (vapeur, rissolées, sautées, en salades ou en plats mijotés). Certaines carottes sont noircies extérieurement pour cause d'humidité, mais restent bonnes.

Cette semaine dans votre panier

AGRICULTURE BIOLOGIQUE	Unité	1/2 panier	Panier
		(qt en unité)	(qt en unité)
Carotte	kg	0.5	0.5
Epinard	kg		1
Mâche	kg	0.1	0.1
Oignon Jaune	kg	0.4	0.5
Pomme de terre	kg	0.5	0.5
Potimarron	kg	0.5	1
Radis noir	kg	0.4	0.5
Prix panier		7 euros	12 euros

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

Réunion apéritive le 30 novembre à partir de 18h

Nous vous invitons à venir avec vos idées, vos questions, vos remarques... nous vous accueillerons autour d'un apéritif (sans alcool) et d'une dégustation de légumes crus...

Le moment idéal pour vous exprimer sur le panier, les légumes, la rotation, vos attentes, etc...

Nous ne serons là que pour ça!

Radis noir au crabe

Pour 2 personnes

- 1 radis noir
- 1 boîte de chair de crabe
- 2 c à soupe de mayonnaise à la moutarde à l'ancienne
- sel, poivre, jus de citron vert

Egouttez la boite de chair de crabe et assaisonnez-la à votre convenance avec du sel, poivre et du jus de citron.

Réservez.

Epluchez, lavez et râpez le radis noir.

Préparez votre mayonnaise et réservez au frais.

Dans un saladier mélangez le radis, la chair de crabe et les 2 c. à soupe de mayonnaise. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Vous pouvez également réaliser cette entrée en remplaçant le crabe par des carottes râpées.

Recette supplémentaire

http://e-cuisinedemathilde.blogspot.fr

Commande de viande de porc

Elle était attendue la voilà : livraison de viande de porc le 14 décembre 2012, nous passerons la commande le vendredi 30 novembre au soir, donc passez-la nous votre avant, par mail, tel ou sur le tableau.

Cette commande vous est proposée 1 à 4 fois par an.

Il s'agit de colis à 115€ de 10 kilo (ce qui fait 11€50 le kilo) contenant : des saucisses, chipolatas, escalopes, côtes, pâté prêt à cuire, poitrine, travers, rouelle, rôti, et jarret...

Ce sont des porcs Longué Bayeux, une très vieille race qui a du goût. Les porcs naissent et vivent dehors, ils sont alimentés par les produits de la ferme : petit lait, céréale, pain, son, etc... et sont élevés pendant 1 an (contre 5 à 6 mois en industriel), cela fait du cochon un peu plus gras mais dont le gras délicieux sert en cuisine. Michel Hardy l'éleveur fait partie du GAEC Ferme du Moulin à La Chapelle-Glain.

Passez commande et venez chercher votre colis (avec un chèque que vous libellerez à l'ordre de la Ferme du Moulin) le vendredi 30 à partir de 14h et jusqu'à 18h45.

Info à retrouver sur le blog...

Viande de boeuf

Jacques Bourcier (du Loroux-Bottereau) vous propose des commandes groupées de viande de boeuf bio tous les mois ou tous les deux mois au Jardin de Cocagne Nantais.

Vous pouvez commander des **colis de 5 ou 10 kg à 12€50 le kilo**. Il contient différents types de morceaux (à poêler, à rôtir et à bouillir), conditionnés sous vide en petites quantités. Vous pouvez congeler tout ou partie.

Prochaine livraison: le vendredi 7 décembre 2012

Passez vos commandes au 02 40 68 91 67 ou jdcnantais@orange.fr au plus tard le mardi midi 4 décembre 2012.

Venez chercher votre colis avec votre chéquier (pour le remplir à l'ordre de Jacques Bourcier directement) le vendredi de 14h à 18h45.

Plus d'info sur le producteur sur le blog