



Gratin de panais

Pour 6 personnes

- 300 g de panais
- 100 g de pommes de terre
- 100 g de patates douces
- 150 g de gruyère râpé
- 2 gousses d'ail écrasées

- 150 g de crème fraîche
- 30 g de chapelure
- 25 g de beurre
- huile d'olive
- muscade
- sel, poivre



Lavez et brossez bien les panais (ne les pelez pas pour profiter au maximum de toutes les vitamines contenues dans les peaux).

Coupez-les en rondelles épaisses de 2 cm et cuisez-les à l'eau 10 mn environ avec les pommes de terre et les patates douces non épluchées.

Une fois cuites, épluchez les pommes de terre et les patates puis, coupez-les en rondelles.

Huilez un plat à gratin et déposez-y les rondelles de panais, de patate douce et de pomme de terre en couches alternées en y intercalant entre chaque couche un peu de gruyère râpé et d'ail en purée. Salez et poivrez entre chaque couche.

Nappez de crème fraîche et recouvrez du reste de fromage puis de chapelure.

Ajoutez par-dessus quelques noisettes de beurre et une pincée de muscade.

Faites gratiner environ 20 mn

<http://www.elle.fr/Elle-a-Table/Recettes-de-cuisine/Gratin-de-panais-2031888>



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 2016 - semaine 1
Mardi 5 janvier



Reprise du travail et des paniers !

Toute l'équipe du Jardin de Cocagne Nantais
vous présente ses meilleurs vœux 2016.

C'est la reprise avec son lot de découvertes : **nous avons été cambriolé** pendant les vacances et la belle cloture installée en fin d'année s'est retrouvée cassée au sol. **Beaucoup de légumes ont été volés !** Il a été pris entre autres 150 kg d'oignons, 100 kg de pommes de terre et des échalotes, et des tuyaux d'arrosage. De belles pertes mais pas catastrophiques car nous avons du stock !

La semaine prochaine seront lancés les prélèvements et les factures. **Il y aura 30 € de cotisation associative en plus** du règlement habituel sauf pour les adhérents-es de fin d'année qui auront une cotisation réduite à 10 €

Augmentation du prix du panier en ce début d'année de 30 centimes, explication page suivante...



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.3	0.3
Chou de Pontoise	kg	0.8	1.5
Mâche	kg	0	0.15
Panais	kg	0.4	0.6
Pomme de terre	kg	0.8	1.5
Radis noir	kg	0.4	0.6
Salade	kg	1	1
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.

Tartelettes à la betterave, pomme et au roquefort

La recette chouchou du jardin, simple et délicieuse que vous avez appréciée à la réunion des adhérents-es

Ingrédients :

- 1 betterave rouge crue
- 1 pomme Golden de préférence pour son côté sucré
- 1 pâte feuilletée
- 1 tranche de fromage : Roquefort ou bleu d'Auvergne

Coupez la pâte feuilletée en quarts.

Déposez-les dans des petits moules en conservant la feuille de papier sulfurisé pour éviter que ça attache.

Coupez la pomme et la betterave crue en quartiers fins ou rondelles. Intercalez-les sur la pâte.

Terminez par poser l'équivalent d'une grosse cuillère à café de fromage.

Mettez au four à 190 degrés pendant 25 mn. Servez chaud avec une salade ou à l'apéritif, convient aussi froid.

Merci Nadir (adhérent) pour cette recette

Variante en tarte avec pâte brisée et fêta :

Ingrédients

- 3 betteraves rouges,
- 2 pommes Granny,
- 1 citron,
- 125 g de fêta,
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- et 2 c. à café de vinaigre balsamique.

Râpez les betteraves et coupez les pommes en dés. Disposez sur la pâte brisée. Recouvrez avec la fêta émiettée, et versez l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Râpez le zeste d'un demi citron par dessus, salez, poivrez et enfournez 30 mn à 170°C. A la sortie du four, vous pouvez décorer la tarte avec quelques lanières de saumon fumé.

<http://www.goosto.fr/>



Augmentation du prix du panier

Nous n'avons pas changé le prix du grand panier depuis 2013 (il était passé à l'époque de 12 à 12.50 €) et du petit panier depuis 2010 (qui était passé de 7 à 8 €). Pourtant le prix des légumes augmentent.

Pour garder un panier bien garni, le Conseil d'Administration a décidé une augmentation de 30 cts pour chaque panier courant décembre, à prise d'effet en janvier. Ceci ne nous a pas laissé le temps de vous prévenir en amont, veuillez nous en excuser.

Le petit panier vous coûtera donc maintenant 8€30 et le grand 12€80.

Nous souhaitons, à partir de maintenant, faire plutôt régulièrement des petites augmentations que des plus importantes tous les 5 ans.

Information sur le prix du panier réel en légumes : en 2015, nous avons mis en moyenne 20 cts de plus de légumes dans le petit panier et 10 cts de plus de légumes dans le grand. Nous vous livrons donc souvent plus que ce que nous vous facturons, parce qu'il est difficile de faire une composition au centime près et nous préférons dans ce cas être généreux plutôt que de vous léser !

Le Radis noir

Le radis noir est un nutritif et tonifiant, peu énergétique, riche en eau, en fibres, en sels minéraux et en Vitamine C. Pendant les mois d'hiver, il aide à combattre les infections. Il combat les radicaux libres, stimule les cellules hépatiques. Cette action dépurative du foie et antibactérienne de la flore intestinale est reconnue par les laboratoires qui proposent des compléments alimentaires au radis noir...

Radis noir pour les récalcitrants-es

• Vous avez du mal avec le radis noir, essayez de le préparer à l'avance, râpé avec ou sans carottes ou betteraves à la vinaigrette ou avec une sauce de type à nems. Le fait de le préparer à l'avance le rend plus doux. • Vous pouvez aussi le coupez en rondelles et l'arroser d'un filet d'huile d'olive et de sel et laissez le mariner au frigo une heure avant de le manger avec une tartine de beurre. • Toutes les préparations râpées mélangées à du fromage frais sont aussi facilitatrices et excellentes. • Si rien de tout cela ne passe, mettez-le en soupe ou en purée. Voir la recette de soupe sur notre blog : <http://jardincocagnenantaies.eklablog.com/veloute-de-radis-noir-a3711139> et autres recettes... • Paroles d'adhérents-es, elle est très bonne cette soupe !