



Velouté de panais et de patates douces à la crème [Soupes 100% Plaisir]

Pour 4 à 6 personnes :

- 250 à 300 g de panais
- 250 à 300 g de patate douce
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 1 botte de ciboulette
- 200 ml de crème fraîche
- 1 à 1½ l. d'eau
- 1 bouillon cube de volaille
- 2 jaunes d'œufs
- Noix de muscade
- 10 à 20 g de beurre clarifié (ou de beurre)
- Sel et poivre

Épluchez l'oignon, la pomme de terre, le panais et la patate douce. Coupez tous ces légumes en cubes.

Faites-les revenir, sans coloration, dans une grande casserole.

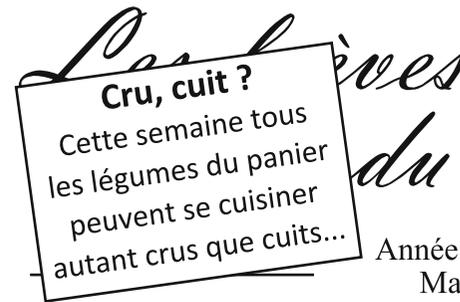
Mouillez les légumes d'eau. Ajoutez le bouillon cube. Amenez doucement à ébullition. Couvrez, réduisez le feu puis faites cuire 15 à 20 minutes ou le temps que les légumes s'attendrissent.

Mixez. Ajoutez la crème, les jaunes d'œufs et la ciboulette ciselée. Mixez en gardant quelques brins ciselés de ciboulette plus ou moins intacts. Râpez de la noix de muscade. Assaisonnez. Mélangez.

Servez bien chaude ! Dégustez !

<http://papillesestomaquees.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



Les légumes du Jardin

Année 2016 - semaine 48
Mardi 29 novembre

Beau temps pour les légumes !

Après un automne doux les maladies se sont bien propagées dans les tunnels avec le mildiou entre autres. Le froid va calmer cela, **l'idéal serait que cela dure vraiment...** Les légumes de garde sont rentrés, il y a beaucoup de gros légumes que l'on espère toujours aussi bons. Nous commençons le tri des haricots ça va être très très long...

GEAS (Groupe d'Entrainement à l'Affirmation de Soi) : **épisode 1** de cette action que propose Anne-Christelle aux jardiniers-es volontaires. *Page suivante, l'équipe vous raconte.*

Comme nous vous l'annonçons la semaine dernière, **hiver au jardin rime avec formation des jardiniers-es**. Hier, ils ont bénéficié d'une **formation Geste et Posture**. Ils vous raconteront la semaine prochaine.

Dernier panier de l'année : **vendredi 23 décembre**, l'abonnement aux paniers continue normalement avec une reprise des paniers le mardi 3 janvier. C'est la quatrième semaine sans panier de l'année.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Carotte	kg	0.5	0.8
Courge spaghetti	kg	0.7	1.2
Mesclun	kg	0.2	0.25
Panais	kg	0.5	0.5
Patate douce	kg	0.3	0.7
Radis noir	kg	0	0.5
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

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

À réécouter

Emission sur les pesticides diffusée le 15/11 sur France culture
www.franceculture.fr/emissions/lcd-la-serie-documentaire/les-pollutions-invisibles-24-les-paysans-malades-des-pesticides

Courge spaghetti et gremolata

2 à 4 portions :

- environ 2 tasses (500 ml) de courge spaghetti râpée ou autre courge
- des quartiers de citron et d'orange
- de l'huile d'olive pour le service

gremolata :

- 1/2 tasse (125 ml) de persil haché
- 1/4 de cuillerée à thé (1,2 ml) d'ail haché finement
- 1 cuillerée à thé (5 ml) de zeste d'orange et de citron haché
- une dizaine d'amandes hachées assez fin une pincée de sel

Commencez par faire la gremolata, en mélangeant tous les ingrédients hachés finement dans un bol et laissez en attente jusqu'au moment de servir.

La présentation est toute simple, faire un "nid" de courge spaghetti râpée, garnissez-le très généreusement de gremolata. Servez avec une bonne huile d'olive et des quartiers de citron et d'orange.

<http://toutcru.blogspot.fr/2010/11/courge-spaghetti-et-gremolata.html>

Haddock et radis noir en salade

Pour 4 personnes

- 440 g. de filet de haddock
- 1 l. de lait
- 1 radis noir
- 1 c. à c. de moutarde
- 1 c. à c. de vinaigre
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Dans une grande casserole, versez le lait et les filets de poisson. Portez à ébullition et coupez le feu.

Dans un saladier, mélangez le vinaigre, la moutarde et l'huile. Lavez et coupez le radis noir en fines lamelles à l'aide d'une mandoline. Déposez-les dans le saladier et mélangez.

Égouttez le poisson, coupez le en morceaux et ajoutez le dans le saladier. Mélangez et dégustez cette salade froide.

Vous pouvez ajouter de la ciboulette ciselée pour plus de fraîcheur.

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

GEAS - Episode 1

Chaque session (il y en a une ou deux par an organisée sur le jardin) se déroule en 8 séances de 2 heures pour un groupe de volontaires. Costinella, Djamila, Jonathan (jardiniers-es) et Thomas (encadrant technique), entre autres, ont découvert mercredi dernier le GEAS (Groupe d'Entrainement à l'Affirmation de soi). Ils racontent cette première séance :

"C'est un truc pour s'affirmer soi-même, savoir qui on est et arriver à se valoriser.

C'est pour savoir dire non.

C'était une première réunion d'information pour découvrir le principe et pour nous expliquer en quoi consistait le GEAS : l'affirmation de soi. Elle (Anne-Christelle) a expliqué les différentes étapes. Dans un premier temps, on a surtout échangé pour déterminer si nous étions agressifs, passifs ou affirmés dans notre façon de parler aux autres. Elle nous a exposé des situations et chacun exprimait comment il les percevait et à partir de là, cela donne une indication sur sa façon de fonctionner, sa perception, ses réactions...

C'est un petit groupe et malgré qu'ils se connaissent dans l'équipe, il faut que le groupe se forme et que chacun sorte de l'observation pour se mettre en posture de communication. Le GEAS, c'est dire ce que je pense et ce je ressens de façon claire et précise dans le respect de soi et des autres".

Recette supplémentaire

Autres recette sur notre blog ou dans les Brèves :

Rougail de radis noir 12, Sautée de radis noir 56M, Radis noir au sel et à l'huile 107, Flans aux radis noir sauce persil 114 M 118 V, Penne au radis noir croustillant 154, Tartare de Radis noir 164, Radis noir au saumon fumé 166, Gaspacho tout blanc de radis noir au lait de coco 170, Salade de radis noir et betterave crue 207, Salade de radis noir 212, Velouté de radis noir 212, Epaule de veau aux radis 215, Fromage blanc au radis noir et aux pousses de roquette 267, Salade de carotte et radis noir à la japonaise 270, Radis noir au crabe 304, Salade radis noir, poires, saumon 314, Roulé de radis noir pour l'apéritif 318, Tatin au radis noir 321, Toasts de radis noir à la sardine 352, Radis noir à la mousse de thon 352, Soufflé de radis noir 359, Velouté de radis noir, poireau et endive 362, Crudité de légumes racines : carottes, radis noir et betterave rouge 412, Chips de betterave, radis noir 412, Radis noir au saumon fumé 413, Duo carottes et radis noir au gingembre 417, Radis noir sauté 417, Okonomiyaki au radis noir 463, Soufflé de radis noir et parmesan 468