



Filet mignon, carottes caramélisées et chou romanesco

Pour 4 personnes :

- 1 filet mignon de porc
- 4 carottes
- 1 chou romanesco
- 1 c. à c. bombée de fécule de maïs
- 1 c. à c. rase de moutarde
- Sel, poivre
- Sucre en poudre

Lavez les bouquets du chou. Cuissez-les 6 minutes à la vapeur. Égouttez-les et réservez.

Épluchez les carottes et coupez-les en très fines rondelles en biseau. Faites-les revenir dans une cuillère à soupe d'huile 2 mn sur feu assez vif en mélangeant régulièrement. Saupoudrez d'une fine couche de sucre et laissez les carottes caraméliser, toujours sur feu vif. Petit à petit, les carottes vont se courber légèrement et dorer. Elles doivent rester encore un peu croquantes. Réservez-les.

A la place, mettez à revenir 3 minutes les choux sur feu moyen pour les faire un peu dorer, puis retirez-les.

Remettez la sauteuse sur feu vif, ajoutez un peu d'huile et mettez à dorer sur les deux faces le filet mignon coupé en 4. Versez 20 cl d'eau, salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire 15 mn. Retirez la viande.

Prenez une louche de jus de cuisson et ajoutez la fécule de maïs et diluez-la. Remettez la sauce obtenue dans la sauteuse et portez à ébullition pour la faire épaissir en mélangeant vivement au fouet. Ajoutez en dernier la moutarde et redonnez un coup de fouet.

Lorsque la sauce est prête, remettez les morceaux de viande, le chou et les carottes. Mélangez quelques minutes et servez. Vous pouvez servir un peu de riz pour accompagner ce plat.

D'après : <http://www.chefnini.com/filet-mignon-carottes-caramelisees-et-chou-romanesco/>

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 brèves du Jardin

Année 2014 - semaine 41
Mardi 7 octobre

Zen et Bio

C'est le salon où nous serons le **week-end prochain à la Beaujoire pour les Paniers Bio Solidaires**. Nous essayons de vous faire passer des **invitations par mail**. Si ça ne passe pas, n'hésitez pas à nous en demander ! **Merci à Mélanie** (adhérente et représentante des adhérents-es du Jardin de Cocagne) qui **viendra nous seconder sur une demi-journée**, une aide bien appréciée car nous nous répartissons les jours et il y a souvent beaucoup de monde.

C'est la **dernière semaine pour Daniel G., jardinier**, qui depuis le début de son contrat, il y a 2 ans, livre aussi les Paniers Bio Solidaires. Il part en formation conduite d'engin au centre de Nozay. **Nous lui souhaitons une bonne continuation.**

Bonne arrivée à Iuliana qui vient de signer son contrat sur le jardin et rejoint l'équipe de jardiniers-es et à **Cécile** qui est en stage d'encadrante technique pour 15 jours sur le jardin.

Mélanie, votre représentante des adhérents-es, **vous propose un nouveau rendez-vous le vendredi 24 octobre** sur le jardin, *voir page suivante !*



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Carotte	botte	0.5	1
Chou romanesco	pièce		1
Épinard	kg	0.4	0.7
Pomme de terre	kg	0.5	0.5
Potimarron	kg	0.5	0.5
Radis	botte	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.

Chou romanesco

La cuisson doit être rapide : maximum 10 mn !

Préparé à la vapeur, en purée, au beurre, à la crème, en gratin, en mousseline, tarte, quiche, cru en salade.

Garnitures de poissons et viandes, volaille.

Le Réseau Cocagne

Lors de votre inscription aux paniers, nous vous faisons régler une adhésion associative dont une partie, 10€50 par adhérents-es, est reversée au Réseau Cocagne.

Qui est ce Réseau Cocagne ?

En 1991, naît le premier Jardin de Cocagne à Chalezeule (25), d'autres jardins naissent dans toute la France et rapidement apparaît la demande d'accompagnement de cet essaimage. Une stratégie d'essaimage est mise en place dès 1994 et le Réseau Cocagne est créée à cet effet en 1999 puisque le nombre de jardin à accompagner augmente et arrive à 50.

Aujourd'hui, on dénombre 120 jardins et les missions du Réseau Cocagne sont :

L'Essaimage, l'animation de la dynamique de réseau et de la mutualisation, la professionnalisation des équipes d'encadrement des Jardins, la représentation des Jardins, la communication pour faire connaître les Jardins de Cocagne et leurs actions à l'extérieur.

Nous vous remettons à l'adhésion un Arrosoir, journal du Réseau Cocagne et ensuite à chaque publication.

C'est dans le cadre de l'animation de la dynamique de réseau qu'ont eu lieu, il y a 15 jours, les échanges entre jardins dont nous vous avons parlés.

Agenda 2015

Le Réseau Cocagne propose chaque année un bel agenda cartonné, illustré en couleur, contenant 52 recettes, cette année "pour réveiller nos souvenirs gourmands". Une recette par semaine dans cet agenda semainier. Nous en avons commandé une série pour vous et vous pouvez d'ors et déjà réserver le votre ! A réception un exemplaire sera visible dans le bâtiment à panier.

Prix : 12 €

Les Rendez-vous de Mélanie !

Prochain rendez-vous

Vendredi 24 octobre de 17 heures à 18h45.

Mélanie est votre représentante des adhérents-es au Conseil d'Administration de l'Association. Elle s'est à ce titre investie dans la question de la relation des adhérents-es au jardin et vice-versa. Elle vous propose, une fois par trimestre, une rencontre conviviale pour échanger sur cette question et d'autres...

En dehors de ces rendez-vous vous pouvez la contacter par mail :

maniebag@yahoo.fr

Galettes aux épinards, sauce béchamel

Pour 6 personnes

Pour la pâte

- 330 g de farine de sarrasin
- 75 cl d'eau
- 10 g de sel

Pour la sauce béchamel

- 50 g de beurre
- poivre

Pour la garniture

- 500 g d'épinards
- 2 c. à s. de beurre
- 100 g de gruyère râpé
- 2 c. à s. de crème fraîche épaisse

- 50 g de farine
- 30 cl de lait
- sel

Dans un saladier, mélangez la farine de sarrasin, l'eau et le sel jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Laissez reposer au moins 3h.

Faites cuire les galettes et conservez-les au chaud.

Versez 1 c. à s. d'huile dans une poêle. Dès que l'huile est chaude, mettez les feuilles d'épinards quelques mn en tournant. Mettez les épinards dans une casserole avec du beurre, de la crème, du sel et du poivre. Puis, préparez la béchamel. Allumez le four en position grill. Sur chaque galette, étalez 2 c. à s. d'épinards. Roulez les galettes et disposez-les dans un plat creux beurré. Versez la béchamel sur les galettes, saupoudre de gruyère râpé et mettez à gratiner 5 mn au four.

D'après : <http://www.francine.com/recettes/>