



## Courge aux lentilles tomates et oignons en tajine

### Ingrédients

- 250 g de courge
- 250 g de lentilles
- 3 tomates s'il vous en reste ou environ 250 ml de coulis de tomates
- 1 gros oignon
- Huile d'olives
- Paprika (environ 1/2 c. à thé)
- Sel et poivre

Épluchez les oignons et tranchez-les en lanières. Épluchez la courge, rincez-la puis coupez-la en gros morceaux. Si les tomates sont entières épluchez-les, épépinez-les et coupez-les en cubes.

Dans une grande sauteuse, faites revenir les oignons dans un filet d'huile d'olives. Ajoutez les tomates ou le coulis. Assaisonnez. Ajoutez les lentilles et couvrez d'eau. Amenez à ébullition puis laissez cuire 15 mn à feu modéré.

Ajoutez la courge, couvrez et faites mijoter une quinzaine de minutes. Rectifiez l'assaisonnement. Baissez le feu et cuisez à feu très doux sans couvrir pendant au moins 30 mn ou jusqu'à ce que la sauce soit bien épaisse. Utilisez un diffuseur de chaleur !

Servez très chaud.

Variez les lentilles (corail et/ou vertes du Puy)

<http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquees.fr/article-26938663.html>

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

## Les brèves du Jardin

Année 2015 - semaine 46

Mardi 10 novembre

### Courges surprises

Courges : Après la récolte, nous avons une série de courges un peu abimées à passer rapidement pour ne pas les perdre, **il y aura des courges différentes dans les paniers**, des longues de Nice et des musquées de Provence.

**Mélissa** qui fait habituellement des formations sur les plantes sauvages comestibles et sur le jardinage nous a fait part de son envie de faire en plus des remplacements au jardin (son premier métier étant l'encadrement technique). Elle **remplace donc cette semaine Séverine qui est en congé !**

**Abdel-Ilah** (jardinier) a une voiture depuis un mois maintenant, **il a bénéficié d'un financement du Conseil Général** pour un achat chez ATAO.

**Un jour férié, le travail reste le même, c'est plus compliqué** et cela nous oblige à changer nos organisations, par exemple : la tournée PBS de mercredi se fera le jeudi, deux camions tourneront alors en même temps...

Nous avons encore à vendre des exemplaires du **bel agenda-livre de recettes du Réseau Cocagne. Demandez-le**, c'est un beau cadeau à faire !



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Chou fleur	kg	0.5	0.7
Courge	kg	0.7	1.2
Oignon rouge	kg	0.4	0.7
Poireau d'hiver	kg	0	0.75
Radis noir	kg	0.3	0.5
Salade	pièce	1	1
Topinambour	kg	0.5	0.8
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.

# Le Topinambour

**Ses vertus :** Riche en fibres, il est très diététique et contient entre autres des vitamines PP, B, E. Le topinambour fait peur alors qu'il s'agit d'un légume qui possède une chair très fine et un goût sucré proche de l'artichaut, sans astringence. Ce qui en fait un agréablement accompagnement de viandes et de poissons.

**Cuisson :** Comptez entre 30 de cuisson, vérifiez en perçant avec un couteau.

**Lavage :** Lavez les tubercules à l'eau (à l'eau tiède et en les brossant, c'est plus facile). Vous pouvez même les cuire à l'eau sans les laver (ils se débarrasseront de leur terre tout seul à la cuisson) et brossez-les après égouttage.

**Épluchage :** pas obligatoire. Vous pouvez les manger avec la peau, elle est assez fine. Si vous y tenez, le topinambour s'épluche plus facilement une fois cuit.

**Digestion :** Pour éviter les flatulences ou ballonnements, vous pouvez les cuire à la vapeur ou ajoutez des feuilles de sauges ou du bicarbonate dans l'eau de cuisson...

**Préparation :** Vous pouvez le cuisiner de la même façon que les pommes de terre, en prenant soin de le faire bouillir de 10 à 15 mn pour l'attendrir avant autres préparations. Vous pouvez le préparer rôtis, sautés, en beignets, en crème, en soupe, en gratin, en purée, en flan ou en salade froide ou tiède. Vous pouvez même le consommer cru râpé!

**Consommation rapide :** Disposez-les dans un plat avec un peu de crème fraîche et des fines herbes (si vous en avez) ou faites les revenir à la poêle ou encore mangez-les tièdes à la vinaigrette...

## Gratin de Topinambours au Parmesan

### Ingrédients

- 600 g de topinambours,
- 6 tranches de jambon fumé,
- 1 échalote
- 10 cl de vin blanc,
- 15 cl de crème fraîche épaisse,
- 40 g de parmesan

Faites cuire les topinambours dans une grande casserole d'eau bouillante, sans les éplucher, jusqu'à ce qu'ils commencent à être tendres.

Égouttez, épluchez, et coupez les topinambours en rondelles. Emincez l'échalote. Faites préchauffer le four à 220°C (th. 7-8).

Recette  
supplémentaire

# Le Radis noir

**Propriété :** Le radis noir est un nutritif et tonifiant, peu énergétique, riche en eau, en fibres (favorables au transit intestinal) et sels minéraux (soufre, fer et iode) en Vitamine C. Pendant les mois d'hiver, il aide à combattre les infections. Il combat les radicaux libres, stimule les cellules hépatiques. Il a une action sur la prévention des maladies hépato-biliaires en général. Cette action dépurative du foie et antibactérienne de la flore intestinale est reconnue par les laboratoires qui proposent des compléments alimentaires au radis noir...

**Cru :** Le radis noir est mangé à la croque au sel une fois pelé et coupé en rondelles, en rémoulade, en salade avec une sauce. On peut le mettre à dégorger en rondelles ½ h. à 1 h. dans de l'huile d'olive et du sel comme nous le préparons au Jardin de Cocagne. Vous le mangerez ensuite avec une tartine beurrée ou en salade. Il devient plus digeste et surtout plus doux. Vous pouvez aussi le râpé avec d'autres crudités ou le mixer en crème, mélangé à du fromage blanc ou des carré frais.

**Des idées apéritives sympas sur :**

<http://blogbio.canalblog.com/archives/2008/01/20/7552861.html>

**Cuit :** Il peut être consommé cuit de la même manière que le navet, dont il prend un peu le goût. Vous pouvez aussi en faire des chips. Albane (adhérente) a testé et s'est régalée avec le velouté de radis noir, une de nos anciennes recettes que vous trouverez sur le blog...

Dans un plat à gratin, mettez une couche de jambon, de topinambours avec une partie des échalotes, de la crème, puis recommencez dans le même ordre.

Arrosez avec le vin blanc. Poivrez, salez très légèrement (le jambon et le parmesan salent déjà pas mal...). Saupoudrez avec le parmesan, puis enfournez 20 min. *Issue de marmiton.org*

**Recette de topinambour dans le blog ou dans vos anciennes Brève (n°) :**

Soupe de Topinambour aux figues sèches 72 ; Mix grill de légumes oubliés 74 et 117 vendredi et 215 ; Salade tiède de topinambour au noix 110 vendredi ; Salade tiède de topinambour 111 mardi ; Top'mousse 121 ; Le délice de Geneviève 121 ; Gaspacho 148 vendredi ; Purée de topinambours 172 ; Velouté de topinambours au curry 173 ; Tajine d'agneau aux topinambours 215 ; Fondue de poireaux aux topinambours 215 ; Soufflé de topinambour 22 ; Crevettes aux topinambours 263