



## Salade au chou, aux pommes et aux raisins

Le chou se prête volontiers aux salades. Ici, il se mêle aux pommes, aux raisins frais et secs, mais aussi aux noisettes pour le croquant.

### Pour 4 personnes :

- 1 petit chou
- 2 pommes
- 1 poignée de noisettes ou de cerneaux de noix
- 1 poignée de fromage coupé en dés (chèvre, cantal vieux ou comté)
- 1 poignée de raisins secs
- 1 poignée de petits grains de raisins frais
- Huile d'olive
- 2 c. à s. de vinaigre
- Sel et poivre

Émincez finement le chou au couteau sur une planche.

Coupez en petits dés le fromage et les pommes.

Mettez le tout dans un grand saladier, ajoutez les raisins secs, les raisins frais, les noisettes ou les noix coupées et brisées en deux.

Mélangez dans un bol le vinaigre, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Versez ensuite sur la salade et remuez immédiatement. Rectifiez éventuellement l'assaisonnement par un filet d'huile d'olive. Cette salade peut être préparée quelques heures avant un repas, elle se conserve bien au frais.

**Variante :** on peut ajouter des petits croûtons de pains grillés au four.

Issue du livre : Les légumes passent à tables aux Ed. Terre vivante

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

Pas de panier  
en semaine 8  
mardi 21 et  
vendredi 24  
février

du Jardin

Année 2012 - semaine 5  
Mardi 31 janvier

## Et soudain l'hiver...

Le grand froid est annoncé pour la fin de la semaine... Nous l'avons attendu, mais l'automne est resté. Malgré le déficit d'eau, **les légumes de printemps sont en avance, leur système aérien gélif est sorti trop tôt pour supporter le grand froid prévu en fin de semaine !**

**Nous adaptons, à chaque fois que c'est possible, le travail pour que de leur côté, les jardiniers-es ne souffrent pas trop du froid et de la pluie.** Hier matin, ils ont travaillé sur le document de prévention des risques, et étaient en début d'après-midi en réunion. Ils ont quand même dû récolter les épinards pour les paniers d'aujourd'hui (ce matin, ils auraient été trop gelés)...

**Sandra commence à travailler sur le jardin** et rejoint l'équipe de jardiniers-es **jeudi**. Nous lui souhaitons la bienvenue.

**Les pommes de terre sont des Emeraudes :** elles conviennent pour les frites purée, soupe, ragoût ou au four...



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Chou lisse	kg	0.5	1
Epinard	kg	0.5	0.6
Mâche	kg	0.1	0.1
Navet	kg	0.5	0.7
Oignon	kg		0.5
Poireau	kg		0.5
Pomme de terre	kg	0.5	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.

# L'oignon

## Histoire

Originaire d'Asie centrale, l'oignon est cultivé depuis plus de 5 000 ans. Il était très apprécié des Égyptiens, surtout cru, et il possédait aux yeux des Grecs de grandes vertus thérapeutiques. Depuis la fin du Moyen Âge en Europe, surtout dans les pays du Nord et de l'Est, c'est l'un des piliers de la cuisine et de l'alimentation.

## Propriétés

L'oignon présente de nombreux atouts nutritionnels : il est riche en vitamine C, contient de nombreux minéraux et oligo-éléments (aux propriétés immunitaires et anti-oxydantes), tout en étant faible en calories. Il a fait l'objet de plusieurs études récentes qui ont mis en évidence diverses actions bénéfiques pour la santé : action diurétique, hypoglycémiante, bactériostatique, bénéfique pour le système cardiovasculaire. L'ail et l'oignon font partie des remèdes homéopathiques réputés pour augmenter les défenses.

## Idée de consommation

Vous pouvez en faire des soupes, des tartes, des pissaladières ou pizza, des purées et bien sûr des plats mijotés (piqué de clous de girofle, il donne du goût à un pot-au-feu ou un bouillon). Vous pouvez commencer la majorité de vos sauces en faisant revenir de l'oignon (sauce tomates, carbonara, forestières...) ou en ajouter autour de votre poulet quand vous le mettez à rôti.

**Conserver-les** dans un endroit sec et à l'abri de la lumière, sous peine de les voir germer ou moisir.

## Chou au reblochon

Pour 4 personnes :

- 1 petit chou,
- 1 demi reblochon,
- 1 c. à s. de crème fraîche,
- 1 oignon,
- 15 cl de bouillon,
- 10 cl de vin blanc sec,
- 60 gr de poitrine fumée coupée en petits dés,
- margarine végétale,
- sel et poivre blanc.

Recette  
supplémentaire

Préchauffez le four à 210°C. Épluchez et hachez l'oignon, faites-le fondre dans une casserole avec un peu de matière grasse, versez le vin blanc, laissez mijoter jusqu'à réduction complète du liquide.

Faites dorer les dés de poitrine dans une poêle.

Émincez finement le chou et pré-cuisez-le à la vapeur, salez.

Faites ramollir le reblochon au four, puis mixez-le avec le bouillon très chaud

jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.

Dans un saladier, mélangez délicatement l'oignon, les lardons et la crème de reblochon. Poivrez.

Dans un plat à gratin, étalez le chou, recouvrez-le d'une couche de crème de reblochon, répétez l'opération. Terminez par une couche de crème de reblochon.

Laissez gratiner 10mn au four.

Issue du livre : *Les légumes passent à tables aux Ed. Terre vivante*

## Légumes d'hiver, choux et santé

Les légumes d'hiver correspondent à nos besoins physiologiques en cette saison et nous aident à être en meilleure santé. Ils comprennent les légumes racines (oignons, échalotes, pommes de terre, carottes, navets, radis noir et radis rave, betterave, panais...), les légumes feuilles (épinards, blettes, poireaux, salades), et divers choux (chou pomme, chou frisé, chou Bruxelles, chou rouge...)...

**Pour revenir aux choux**, ils sont très riches en minéraux, en fibres et en vitamines. Même cuits, ils dépassent le citron en teneur en vitamine C. Ce qui dans le cadre d'un régime ou d'une cure permet d'apporter un ration équilibrée pour un apport calorique moindre (le régime soupe aux choux serait excellent et éviterait les effets yo-yo surtout s'il est accompagné d'une grande consommation de fruits qui donne une impression de satiété). Très diurétiques, ils permettent un nettoyage de l'organisme par drainage, tout en rassasiant.

### Remède de grand-mère aux choux

**Contre les coupures, les blessures bénignes**, écrasez une feuille crue au mortier et placez-la en cataplasme sur la région affectée.

**Contre les piqûres**, repassez au fer chaud quelques feuilles. Enduisez un côté avec de l'huile d'olive et appliquez sur la région affectée.

**Pour préserver leur voix**, les chanteurs d'opéra peuvent boire de l'eau de cuisson bien chaude d'un chou avec un jaune d'œuf battu et une pincée de sel.