



Betteraves à la crème

Préparation : 10 minutes Temps de cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

- 500 g de betteraves crues
- 50 g de beurre
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 2 gousses d'ail
- persil
- sel et poivre

Epluchez et coupez les betteraves en rondelles très fines.

Mettez-les à cuire avec le beurre à couvert en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les betteraves soient tendres.

Saupoudrez de sucre et ajoutez l'ail pressé.

Laissez cuire de nouveau mais sans couvrir pour que les rondelles de betterave caramélisent un peu.

Salez, poivrez et persillez

Ajoutez la crème juste avant de servir.

Plat qui accompagne très bien les escalopes de volaille, le boudin, du rôti de veau...

<http://www.marmiton.org>

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 2012 - semaine 49
Mardi 4 décembre

Appel aux dons

Merci à tous-tes les adhérents-es qui sont venus vendredi soir à la rencontre apéritive, un compte-rendu vous sera fait la semaine prochaine.

Faire un don au jardin et recevoir un reçu fiscal c'est possible : voir article page suivante.

Attention aux derniers paniers de l'année : derniers paniers pour tous le vendredi 21 décembre (attention de ne pas oublier votre panier nous fermons le soir même pour réouvrir le mercredi 2 janvier). **Pour tous les adhérents-es du mardi**, pour tenir nos 48 paniers dans l'année, vous aurez deux paniers cette semaine là, **un panier le mardi 18 décembre ET un le vendredi 21 décembre**. Pour les abonnés aux pains, chaque panier aura un pain ! *Merci d'être très vigilant-e et de ne pas oublier votre panier.*

Les pommes de terre sont des Mayflowers, à chair ferme et à cuisiner à la vapeur, purée, sautées, frites... Les courges des Musquée de Provence...



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.4	0.4
Chou frisé	kg		1
Courge	kg	0.5	1
Oignon	kg	0.4	0.5
Poireau	kg	0.5	0.5
Pomme de terre	kg	0.5	0.5
Salade	kg	0.15	0.15
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.

Visite d'entreprise

Jeudi dernier l'équipe de jardiniers-es s'est rendue à **Arc-en-ciel** pour une visite guidée. Dans un premier temps explications du fonctionnement de l'usine, vidéo et jeux aussi sur le recyclage, puis une visite de l'usine intéressante et impressionnante en raison de la hauteur des passerelles.

Les jardiniers-es ont été très intéressés-es par cette visite, ils ont été étonnés-es par la quantité de déchets gérée, les machines, leurs mécanismes et l'entretien, ils ont apprécié les explications, le jeu du tri, ils ont aussi conscience que le tri est différent sur chaque commune et qu'il évolue dans le temps...

Régulièrement, nous organisons pour les jardiniers-es des visites d'entreprise pour découvrir des activités/métiers et les réalités des entreprises, les conditions de travail etc...

Gratin végétarien de chou frisé

Pour 3 personnes

- 700 g de chou frisé
- 15 cl de crème fraîche
- une pincée de muscade
- 1 échalote ou un petit oignon
- 1 gousse d'ail
- chapelure
- gruyère râpé, parmesan ou comté
- 1 l. de bouillon de légumes

Recette en plus

Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7).

Rincez les choux frisés et découpez-les en fines lamelles.

Mettez les lamelles de chou à cuire dans une grande casserole d'eau bouillante et laissez 7 min à petits bouillons. Retirez du feu, égouttez, et plongez le chou égoutté dans l'eau froide. Réservez.

Faites suer l'échalote coupée en morceaux avec la gousse d'ail hachée dans un peu de beurre.

Mélangez le chou dans le plat à gratin avec l'ail et l'échalote et la crème fraîche. Salez et poivrez, et ajoutez la muscade. Répartissez dessus une couche de fromage râpé et une couche de chapelure.

Mettez au four à 200°C (thermostat 6-7) jusqu'à ce que le fromage soit doré.

D'après marmiton.org

Appel aux dons

Nous vous rappelons que notre association fonctionne grâce à ses activités de vente de paniers, aux subventions, aux cotisations de ses adhérents-es (qui finance une petite partie du travail de facturation et de l'animation du réseau d'adhérent-e dont la Brève) mais aussi aux dons que vous pouvez effectuer.

Le Jardin de Cocagne Nantais est une association reconnue d'intérêt général, cela nous permet de vous délivrer des reçus fiscaux, et pour vous de bénéficier d'une réduction de 60 % du montant de votre don sur votre impôt 2012 si le don a été effectué en 2012.

Cela nous permettra de continuer à financer nos activités non solvables, nos investissements et peut-être à clore notre budget qui sera déficitaire ou minimiser ce déficit... Toutes les gouttes d'eau petites ou grosses sont les bienvenues et appréciées !

Des ruches au jardin

Le jardin abrite des ruches quasi depuis son installation. Depuis quelque années, Luc (adhérent) s'occupait de notre ruche. Au printemps, nous avons été sollicité par un adhérent (Abdelghani) pour accueillir sa ruche. Maintenant, il a soulagé Luc qui nous rendait service avec plaisir mais qui avait de multiples engagements et a repris aussi la gestion de notre ruche.

Il a participé au concours de miels des apiculteurs de Loire-Atlantique.

Retrouvez un petit film de 1mn10 sur :

http://www.loirc-atlantique.fr/jcms/cg1_273402/concours-dc-miels-a-l-hotel-du-dcpartement

Petit reportage sur le 1^{er} Jardin de Cocagne

Vous nous avez signalé un petit reportage intéressant dans le JT de mardi dernier de TF1 sur le Jardin de Cocagne de Chaleuzeule dans le cadre du mois de l'ESS, le Réseau Cocagne nous a aussi envoyé l'info avec le lien pour le revoir :

A voir vers 215 : <http://videos.tf1.fr/jt-20h/1-economie-sociale-et-solidaire-un-modele-a-suivre-7693127.html>

Vous pouvez aussi la retrouver sur le site du Réseau Cocagne.