



Gratin de penne à la courge « Bleu de Hongrie »

Pour 6 personnes

- 500 g de penne,
- 400 g de courge « Bleu de Hongrie »,
- crème liquide,
- 100 g de pecorino jeune,
- sel, poivre,
- lait.

Facultatif :

- Venticina (salami des Abruzzes) ou autre salami italien.

Préparez une marmite d'eau salée pour cuire les pâtes et faites-les cuire.

Pendant ce temps, pelez et coupez le morceau de courge « Bleu de Hongrie » en gros morceaux. Déposez-les dans une casserole, ajoutez un petit fond d'eau et couvrez la casserole. Faites cuire 15 minutes environ, jusqu'à ce que les morceaux soient tendres.

Égouttez-les puis réduisez-les en purée avec une fourchette. Ajoutez de la crème liquide pour obtenir une belle sauce. Salez et poivrez.

Préchauffez le four à 200°C. Mélangez les pâtes cuites et la sauce à la courge.

Dans le fond du plat à gratin, versez 5 cl de lait, ajoutez les pâtes, couvrez-les de pecorino finement tranché et si vous en avez, alternez le fromage avec de fines tranches de ventricina.

Passez au four une vingtaine de minutes.

<http://lacocotte.nordblogs.com>

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 2015 - semaine 4
Mardi 20 janvier

Rencontre de Mélanie

Nous vous invitons le **vendredi 30 janvier de 17h à 18h30** pour la prochaine Rencontre de Mélanie. Le **thème sera le co-panierage ou co-voiturage de paniers**, Mélanie vous "invite aussi à vous arrêter pour en profiter pour se souhaiter une bonne année pleine d'humanité et de solidarité !... ce sera le dernier jour pour le faire". Profitez-en pour nous proposer les futurs thèmes et poser vos questions, apporter vos remarques... Un temps de rencontre proposé régulièrement le vendredi soir pour échanger sur les paniers, le jardin, vos attentes, pour vous permettre aussi de vous rencontrer entre adhérents-es ! Nous vous y accueillons convivialement avec un petit verre...

Il y aura une semaine sans panier pendant les vacances de février et aussi une semaine sans pain. Nous allons essayer de coordonner cela si possible. Nous vous préviendrons dès que la décision sera prise.

Page suivante : suite du **feuilleton Santé MSA**, les jardiniers-es racontent !



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.5	0.5
Bleue de Hongrie	kg	1	1
Céleri rave	kg	0.3	0.6
Chou Bruxelles	kg		0.5
Echalotte	kg	0.1	0.2
Poireau	kg	0.7	1
Pomme de terre	kg	0.8	1.5
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.

MSA Santé - épisode 9 : sport

Nathalie, Sophie, Thomas, Sylvain, Mickaël, Floria, Anthony et Kévin racontent

"Une équipe a fait du badminton, une autre de la gym en musique.

C'était bien le badminton, on a fait des matchs. Pas facile par contre avec mon mètre 70 contre quelqu'un de 2 mètres. C'était bien, ça fait du bien,

mais j'ai mal partout dans les jambes. Moi aussi. On entendait la musique des gymnastes et du coup on dansait en jouant...

Pour la gym, c'était de l'entretien ou remise en forme, décrassage, renforcement musculaire... En fait, on a fait du step, un peu de cuisses abdo fessier et des étirements. Certains exercices nous ont fait sentir que notre corps est rouillé. C'était cool ça m'a plu. L'intervenant viendra la semaine prochaine avec un collègue qui nous présentera des clubs pas chers.

Il reste 2 séances de sport et après c'est fini. C'est dommage, c'est bien de faire du sport, ça change de la routine. Ce qui était bien aussi c'est que le choix du sport venait de nous, il n'était pas imposé ! C'était bien, c'était sympa. comme d'habitude, il y avait une bonne ambiance et c'était bien..."

Recette supplémentaire

Le Chou Bruxelles

Plante herbacée de la famille des Brassicacées, cultivée pour ses bourgeons axillaires en forme de petites têtes pommées. Plante bisannuelle récoltée en hiver, par intervalles, en commençant par les choux du bas, qui sont plus avancés.

Côté histoire : une histoire économique Vers 1550 se développa sur la commune de Saint-Gilles, appelée alors Obbrussel, la culture maraîchère de divers légumes et surtout du chou pour nourrir la démographie bruxelloise galopante. Vers 1650, cette production ne suffisant plus, les choux de Bruxelles furent créés, pour rentabiliser au maximum la superficie cultivable. Cette culture intensive value aux habitants le surnom de Kuulkappers ou coupeurs de choux.

Côté santé : Peu calorique, le chou Bruxelles a un apport important en protéine, en vitamine C, en bêta carotène, vitamine B (B9 et B6) et aussi en minéraux (potassium, magnésium et calcium) et oligo-éléments (fer, zinc, manganèse, cuivre, sélénium). On lui connaît aussi une bonne teneur en de lutéine et de zéaxanthine et en composés soufrés. Ces derniers jouent un rôle protecteur sur la santé.

Côté cuisine : Ils se consomment cuits. Vous pouvez les blanchir d'abord quelques minutes dans de l'eau bouillante pour les rendre plus digestes avec des feuilles de sauges ou du bicarbonate de soude ; puis cuisez-les dans de l'eau bouillante salée 20 mn, ou à la vapeur 9 à 11 mn, pour conserver toutes leurs vitamines.

Les choux de Bruxelles se congèlent très bien après avoir été blanchis.

Ils peuvent être cuisinés dans une soupe ou un ragoût, braisés, mélangés avec des châtaignes et des lardons, cuits à la chinoise ou réduits en purée avec des pommes de terre. Ils accompagnent bien les viandes et les gibier et le rôti de porc en particulier. N'hésitez pas à les servir cuits mais froids, en salade.

Choux de Bruxelles et carottes poêlés

Pour 4 personnes

- 500 g de choux de Bruxelles
- 2 oignons
- 400 g de carottes
- sel, poivre
- 1 c. à c. de coriandre en poudre
- 1 c. à s. de ciboulette séchée ou fraîche
- 1 cube de bouillon
- 2 c. à s. d'huile végétale

Coupez et séparez les feuilles des choux de Bruxelles.

Emincez les oignons et faites-les revenir dans une grande sauteuse à feu moyen. Une fois que les oignons fondants, ajoutez le cube en l'émiettant, le sel, le poivre et la coriandre. Laissez 5 mn à feu doux.

Pelez et coupez les carottes en fines lamelles. Ajoutez-les ainsi que les choux de Bruxelles défaits.

Faites cuire à feu vif pendant 1 minute, puis ajoutez 30 cl d'eau, la ciboulette, couvrez et laissez réduire à feu doux.

Servez chaud en accompagnement de viande ou de poisson.

On peut aussi les faire revenir dans de la crème, ajouter des lardons ou des dés de jambon de pays, varier les épices, ajouter des pommes de terre, ajouter de la sauce tomate ou un filet de miel en servant et on peut aussi simplement coupez les choux en deux avec ou sans pré-blanchiment des choux pour les rendre plus digestes...

D'après : <http://www.marmiton.org>

Notre recette fétiche - chou de Bruxelles à retrouver dans le blog :

Rumbledethumps de Bruxelles à la Morteau 59 du mardi 62 du vendredi 163 du mardi 214 et 260