



La recette du jour

Samossas

Pour 4 personnes :

Pour la pâte :

- 200 gr farine d'épeautre,
- ½ c. à c. de sel,
- 1c. à c. de menthe sèche,
- 1 jaune d'œuf battu avec un peu d'eau

Pour la farce :

- les fanes d'une botte de navets ou de radis, des fanes d'une botte de carottes, des queues de persil,
- 150 gr de petits pois écossés,
- une poignée de cacahuètes broyées,
- sel et poivre.

Dans un saladier, mélangez farine, sel et menthe. Ajoutez de l'eau pour obtenir une pâte. Malaxez quelques secondes et formez une boule Laissez reposer. Lavez les fanes, les égoutter. Faites les cuire avec les petits pois dans une poêle, à couvert, et à feu très doux, pendant à peine 5 minutes. Mixez le tout dans un robot et incorporez les cacahuètes broyées. Salez et poivrez.

Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte. Découpez des cercles à l'aide d'un emporte pièce. Déposez 1 cuillerée de farce au centre de chaque cercle et refermez en repliant la pâte. Scellez les bords en appuyant avec la pointe d'un couteau. Badigeonnez au pinceau chaque samossa de jaune d'œuf battu. Faites cuire dans un four préchauffé thermostat 7 (15 à 20 min). Servez accompagnés d'une sauce au yaourt battu avec un peu de menthe.

Issue des 4 saisons du Jardinage Bio

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardincocagnenantaais.eklablog.com/>
Vieille Ville - 44 483 Carquefou cedex
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantaais@orange.fr



Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.6
Brocolis	kg	0.75
Carotte	botte	1
Courgette/pâtisson	kg	0.5
Haricot 1/2 sec rouge	kg	0.7
Poivron	kg	0.4
Pomme de terre	kg	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.

Cette semaine dans votre panier

Compte-rendu de la Fête du Jardin : semaine prochaine ! ! !

Nous avons de nouveau régulièrement des dégâts avec les sangliers et les lapins. Nous avons fait une déclaration aux chasseurs, mais c'est compliqué. Il faudrait mettre en place des protections ce qui est techniquement complexe et très coûteux.

Un commande de viande d'agneau est lancée voir page suivante, une commande de viande de boeuf bio suivra pour début novembre au condition habituelle. (voir blog)...

Pablo a eu son code, félicitation !

Mathieu cherche un appartement.

et passer son permis.

Sylvain a fini son contrat et va s'investir dans une formation de maître chéin

Les avancées...

Année 2012 - semaine 40
Mardi 2 octobre

du Jardin

Les brèves

Pomme
de terre
Nicola

Viande d'agneau

Michel Hardy, du GAFC La Ferme du Moulin à la Chapelle-Glain, vous propose des commandes groupées de viande d'agneau biologique.

Les agneaux sont élevés sous les mères et à l'herbe exclusivement et sont de race Solognot (race rustique en voie de conservation).

Pour cette commande d'agneau vous avez le choix entre une caissette de :

- **Agneau : 7,5 à 10 kg : 15€/kg** (gigot entier, épaule, côtes, collier, poitrine et abats) avec ou sans merguez.
- **Agneau : 7,5 à 10 kg : 15€/kg** (gigot tranché, épaule, côtes, collier, poitrine et abats) avec ou sans merguez.
- **Merguez : 5 kg de merguez à 12.50€/kg.**

Vous pouvez passer votre commande avant le **vendredi 12 octobre** sur le tableau sous le tunnel à panier, par mail ou par téléphone. **La livraison se fera le vendredi 26 octobre. Venez avec votre chèquier pour régler la commande directement à l'ordre de la Ferme du Moulin.** Nous vous proposerons cette commande groupée deux à quatre fois par an.

Une commande de viande de porc se fera aussi en décembre avec le même producteur. Vous pouvez retrouver les conditions des précédentes commandes sur le blog. **Une commande de viande de boeuf bio de Jacques Bourcier** va aussi être mise en place pour le début du mois de novembre.

Le pâtisson

Le pâtisson appartient à la famille des cucurbitacées, il nous vient pendant quinze minutes.

Un façon simple de le manger :

Poêlée de pâtisson au jus : découpez le pâtisson en lanières et faites les sauter dans une poêle anti-adhésive 5 mn de chaque côté. Salez et poivrez et ajoutez du persil ciselé.

Vous pouvez le préparer comme sa cousine la courgette :

d'abord cru en salade ou cuit, en gratin, quiche, crumble, couscous, tian, et vous pouvez le farcir de fromage, de viande de poisson auquel il se marie bien, etc...

Recette supplémentaire

d'origine animale. fer, mais moins bien absorbé que le fer pâtisson est également une source de que les vitamines A, C et B6. Le vitamine B1 (210 µg pour 100 g), ainsi un cocktail de vitamines comme la l'artichaut. Cette courge nous propose Son goût est proche de celui de d'électeur, couronne impériale. d'Israël, bonnet-de-prêtre, bonnet appelé artichaut d'Espagne, artichaut d'Amérique Centrale. Il est également cucurbitacées, il nous vient pendant quinze minutes.

Pour 6 personnes

- 200 g de chorizo rouge
- 200 g d'échine de porc désossée (conservez les os)
- 200 g de lard demi-sel
- 400 g de riz long
- 200 g de haricots rouges demi-sec
- 3 oignons moyen - 2 feuilles de laurier - 3 gousses d'ail
- 3 c. à s. de concentré de tomates
- 2 c. à s. de saindoux
- 1 petite botte de coriandre ou de persil - sel, poivre

Versez les haricots dans une cocotte à l'eau froide, faites-les cuire pendant 20 mn.

Il doivent être cuits mais encore un peu fermes.

Pendant ce temps, épluchez et hachez l'ail, les oignons et la coriandre.

Coupez le chorizo en petites rondelles, le lard en petits cubes et l'échine de porc en cubes moyens.

Faites fondre le saindoux dans une cocotte. Faites revenir tous les ingrédients précédents pendant 3/4 mn.

Ajoutez le concentré de tomates. Mélangez et laissez mijoter 5 mn tout en remuant. Lorsque les haricots sont prêts, ajoutez-les à la viande ainsi que les os. Ajoutez également le riz. Versez 1 litre et demi de liquide de cuisson des haricots. Salez un peu et poivrez. Mélangez. Portez à ébullition puis baissez sur feu très doux et laissez mijoter à couvert 15 à 20 mn.