



## Pomme d'or et ses poissons fumés

### Pour 5 personnes

- 5 pommes d'or
- 50 cl de Muscadet sec
- 5 cuillères à soupe de crème fraîche
- 5 filets de truite fumée
- 5 filets d'anguille fumée
- sel
- poivre
- muscade
- quelques graines de courges grillées



Coupez un chapeau sur chaque pomme d'or, évidez-les de leurs graines et de la chair fibreuse autour de celle-ci. Salez, poivrez saupoudrez de muscade, versez le vin blanc et enfournez pendant 20 minutes à 180° en n'oubliant pas de couvrir le chapeau pendant la cuisson.

Détaillez les filets de poissons en lanières. En fin de cuisson, incorporez la crème et quelques morceaux de poissons.

Dressage : déposez la pomme sur une assiette avec autour les lanières de poissons comme des rayons de soleil et au bout de chaque lanière, une graine de courge.

<http://undinerpresqueparfait.m6.fr/>



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 2012 - semaine 51  
Vendredi 21 décembre

### Joyeuses Fêtes à tous!



Et voilà l'année tire sur sa fin... Mais la nouvelle arrive et les jours vont maintenant rallonger ! **Nous fermons ce soir pour 10 jours**, de vraies vacances pour toute l'équipe ! **Nous vous retrouverons à partir de vendredi 4 janvier**

**Merci à tous pour vos soutiens au quotidien tout au long de l'année !**

**Merci à ceux qui nous ont fait un don**, nous vous enverrons un justificatif au début de l'année pour votre prochaine déclaration d'impôt.

Ces drôles de petites courges sont des **Pomme d'Or...** Les pots sont du coulis de tomates ou des légumes à l'huile (pour les légumes à manger à l'apéro sur un pique, ou chaud ou froid en accompagnement de viande de riz, etc...). **Méli mélo est un chantier d'insertion qui fait de la transformation.** L'été nous leur envoyons nos légumes pour faire des pots à mettre l'hiver dans les paniers. Vous pouvez les retrouver à l'Autre Marché (square Daviais) : <http://www.lautremarche.net/>

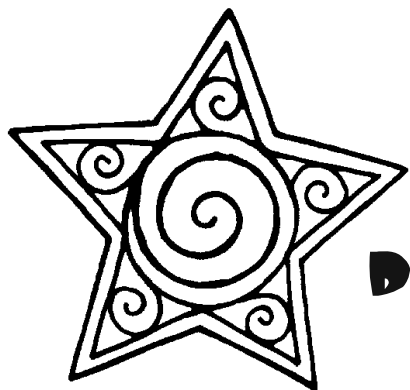


### Cette semaine dans votre panier



	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Chou frisé	kg	0.5	0.6
Echalote	kg	0.3	0.3
Epinard	kg	0.3	0.4
Poireau	kg	0.4	0.5
Pomme d'or*	kg	0.5	0.5
Pot**	unité		1
Prix panier		7 euros	12 euros

\* les pommes d'or sont bio - Jardin de l'Espérance - Cholet - 49  
les pots sont réalisés à partir de nos légumes par Méli-mélo - Rezé - 44  
Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique  
(certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.



**JOYEUSES FÊTES À TOUS  
DE LA PART DE TOUTE L'ÉQUIPE  
DU JARDIN DE COCACNE.**

**AU PLAISIR DE VOUS RETROUVER  
L'ANNÉE PROCHAINE !**



Recette  
supplémentaire

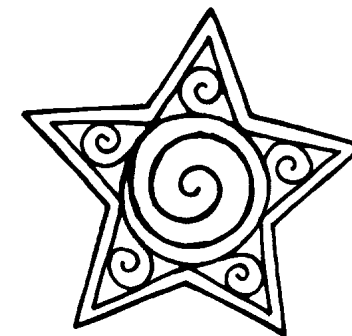
### **Pomme d'or farcie**

Compter une pomme d'or par personne

Découpez un « chapeau » autour du pédoncule. Enlevez les graines à l'aide d'une cuillère.

Faites cuire 7 à 8 mn dans une eau bouillante salée en veillant à ce que les courges n'éclatent pas (pour cela, vérifiez la cuisson en piquant la chair qui doit rester tendre) puis égouttez.

Préparez une farce (comme pour des



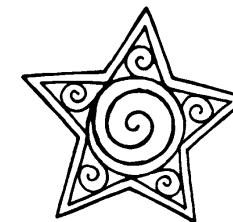
### **Les pommes d'or**

Les pommes d'or sont une variété de courge.

La peau est très dure et difficilement épluchable crue. Vous pouvez en faire des présentoirs à crumble, oeufs cocottes ou les farcir. Vous pouvez en faire un velouté, gratin, purée, tarte, etc...

Elle cuit en 15 mn à la vapeur.

La chair est filandreuse et a un goût délicat, légèrement sucré qui rappelle l'artichaut.



tomates farcies, avec ail, oignon, échalote, persil, viande hachées, lardons...). Farcissez les courges et remplacez les « chapeaux ».

Disposez les courges farcies dans un plat et passez 20 mn au four (th. 7-8).