



Salade vendéenne

Ingrédient

- 500g de haricots blancs
- 500g de moules
- 500g de coques
- 1 carotte
- 1 poireau
- 2 oignons
- 1 bouquet de persil
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- ½ cuillère à café de curry
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 3 branches d'aneth
- sel, poivre

Epluchez les haricots blancs, l'ail, les oignons, la carotte, le poireau.

Dans une casserole d'eau salée, faites cuire 30 minutes, les haricots avec un oignon coupé en quatre, la carotte coupée en dés et le poireau émincé.

Lavez soigneusement les moules et les coques.

Prenez un grand faitout, coupez l'ail et l'oignon restant finement, ajoutez quelques extrémités de persil, la feuille de laurier, ajoutez les moules et les coques, faites les ouvrir.

Otez les moules et les coques de leur coquille. Filtrez le jus.

Mélanger crème et jus de cuisson des moules.

Dans un grand saladier, versez les haricots blancs, les moules les coques, arrosez de sauce et saupoudrez d'aneth.

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

N°250

Année 2011 - semaine 41

Mardi 11 octobre

Du pain !

Du pain le mardi, c'est maintenant possible pour vous de prendre un abonnement de pain le mardi. Nous vous joignons à la brève **un coupon à nous retourner si vous êtes intéressé-es**. Nous vous rappelons que la boulangère est de Thouaré, elle vient d'acheter son four, ce qui fait que vous aurez du pain du jour.

Pour les abonnés-es du vendredi, notez que vous n'aurez **pas de pain exceptionnellement le vendredi 28 octobre**, pendant les vacances.

Formation : Florence et Bénédicte sont en formation maraîchage et Jimmy pour passer le Caces (permis cariste)...

Nous accueillons Eric qui est avec nous 15 jours **pour découvrir nos métiers**. Il est sur un autre chantier d'insertion : A2R.

Page suivante : Tombola pour Mamadou, vente de l'Agenda et retour sur la Porte ouverte.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.4	0.5
Courge	kg		0.9
Courgette	kg	0.4	0.4
Haricot 1/2 sec*	kg	0.2	0.25
Pomme de terre	kg	0.5	0.5
Tomate	kg	0.5	1
Prix panier		7 euros	12 euros

* Haricot 1/2 sec bio de chez Jean-Pierre Linot - Casson-Ligné - 44

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Liste des recettes (classées par ordre alphabétique)

B	Barbecue de thon blanc au thym et patates douces au sumac 74	Brick aux poireaux 56	Bruschettas aux tomates cerises 76	C	Cake au gouda et carvi, salade d' endives 12	Cake aux herbes du jardin, salade roquette 62	Caponata 68	Carrot cake 102	Carottes et navets à la cardamome 50	Carottes râpées et choux-raves à la coriandre 54	Chili con carne, salade de mâche 24	G	Galettes de pommes de terre au fromage 114	Glace à la menthe fraîche 58	Gratin aux légumes d'été 66	Gratin de pommes au basilic 84	Chou chinois au gingembre 92	Choux de Bruxelles au sésame grillé 110	Chutney de poires 14	Compote de fruits aux épices 58	Courgettes farcies aux pignons 64	Curry de fruits et légumes 16	M	Makis de chou pointu 52	Muffins au brocoli , salade romaine 88	N	Nems de chou aux petits légumes 104	Noix de Saint-Jacques au paprika et fondue de poireaux 116	P	Paella végétarienne 86	Poêlée de fenouil au curry 98	Pommes rôties au miel et à la cannelle 112	Pommes de terre nouvelles et saumon à l'aneth 56	Purée de courge butternut au colombo 94	L	Lassi à la fraise 50	Légumes anciens au sirop d'érable 108	Légumes d'hiver à la fève tonka 118	R	Rougail 50	tomates-saucisses 108	S	Sablés au romarin et figues violettes 82	Salade d' agrumes aux baies roses 18	Salade de carottes et pommes de terre au cumin 118	Salade César aux pissenlits 22	Salade de fèves à l'orientale 34	Salade grecque aux herbes aromatiques 46	Salade thaïe de chou blanc 70	Soupe d'Halloween 26	Soupe à l' oseille et au cerfeuil 100	Soupe de pêches à la verveine citronnelle 44	Soupe de petits pois à la menthe 72	Sucrè-salé de betteraves et radis noirs rôtis 8	T	Tagine de courgettes au citron confit 80	Tagine de topinambours 18	Tortilla aux blettes 40	V	Velouté de betteraves 28	Velouté de chou-fleur au gingembre 96	Les saveurs du monde dans mon panier 6-7	Saveurs d'Europe 32-33	Saveurs d'Afrique 60	Saveurs d'Amérique et d'Océanie 61	Saveurs d'Asie 90-91
----------	---	------------------------------	---	----------	---	--	-------------	-----------------	--	--	--	----------	---	------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	--	-----------------------------	---------------------------------	--	-------------------------------	----------	--------------------------------	--	----------	--	---	----------	------------------------	--------------------------------------	---	---	--	----------	-----------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	----------	------------	------------------------------	----------	---	---	--	---------------------------------------	---	--	--------------------------------------	----------------------	--	---	--	---	----------	---	----------------------------------	--------------------------------	----------	---------------------------------	--	---	-------------------------------	-----------------------------	---	-----------------------------

Index des recettes de l'agenda 2012

Agenda des Jardins de Cocagne / livre recette en vente sur le jardin

Nous vendons l'agenda/livre recette des Jardins de Cocagne.

Nous en avons un exemplaire de démonstration sous le tunnel à panier que vous pouvez feuilleter à loisir.

C'est un bel agenda en couleur avec les fonctions pratiques d'un agenda : une double-page par semaine aérée avec une prime une recette (ce qui en fait un agenda/livre de cuisine), un calendrier 2012 sur une double page avec les vacances scolaires indiquées, les lunes et les jours fériés, idem pour l'année 2013, un calendrier des légumes de saison, un index des recettes... bref tout pour en faire un bel agenda pratique pour organiser sa semaine et pour cuisiner son panier !

Son prix : 10 Euros.

N'hésitez pas à en acheter aussi pour vos cadeaux de Noël ou d'anniversaire...

Une tombola pour Mamadou

Nous lançons une tombola pour aider financièrement Mamadou. Une façon de lui montrer notre soutien dans ce moment difficile : sa fille est décédée lors de ses vacances au pays. Mamadou s'est donc endetté pour rentrer dans son pays pour l'enterrement.

Nous avons lancé cette tombola lors de la porte ouverte et nous ferons le tirage au sort fin octobre.

Qui dit tombola, dit lot à gagner, nous mettons en jeu un panier garni (légumes, miel, agenda...). Le ticket est à 2€.

Demander votre ticket et tentez votre chance...

Rencontre avec vous!

Nous avons fait une porte ouverte le samedi 1^{er} octobre, belle matinée, temps magnifique et une superbe équipe de jardiniers-es en forme, motivés-es et dynamiques qui ont animé cette porte ouverte en réalisant les visites, tenant le stand marché, préparant la collation/apéro du midi...

Du passage ce matin là, du public extérieur, des partenaires, des anciens-nes jardiniers-es... et 2-3 adhérents-es... Merci à vous d'être venus et à ceux qui nous ont informé de leur impossibilité.

Le peu de présence de nos adhérents-es nous questionne, car nous sommes demandeurs de vous rencontrer, d'avoir des retours, que vous nous aidiez à progresser... Nous ne savons pas comment vous mobiliser. Nous réfléchissons pour mettre en place un groupe de travail physique ou via l'internet (le forum de notre blog) pour réfléchir à cette question, que mettre en place, à quel moment...

Les prochains rendez-vous habituellement prévus sont la réunion d'adhérents-es, le questionnaire satisfaction...

Si vous êtes intéressé-e pour ce type d'action, merci de nous en informer : jdcnantais@orange.fr ou 02 40 68 91 67.