La recette du jour

Velouté de chou romanesco

Pour 4 personnes

- 1 pomme de terre
- 1 chou romanesco moyen
- 1 bouillon de volaille
- 1 I d'eau
- 2 portions de vache qui rit ou crème fraîche

Enlevez la grosse tige du milieu et coupez le chou en morceaux de la taille des fleurettes.

Mettez en cocotte avec 1 litre d'eau, le cube de bouillon de volaille, sans oublier le sel et le poivre.

Laissez cuire 10 min à partir de la rotation de la soupape.

Mixez, de préférence au blender en ajoutant les vaches qui rit.

Si on préfère, ajoutez un peu de crème fraîche au dernier moment

Merci Fabienne (adhérente et administratrice du jardin) pour cette recette

Courge musquée, une mine de recettes :

http://www.verte-vallee.fr/comest.php?WEBYEP DI=6

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



Nous ferons normalement les **paniers à la Toussaint**. <u>Pensez à bien venir chercher le votre pendant les vacances</u>. <u>Attention le vendredi 2 novembre</u> (lendemain du jour férié) il y aura bien des **paniers**! N'oubliez pas de venir.

Pas de pain la semaine de la Toussaint, pour les adhérents au trimestre, nous vous déduirons un pain sur la prochaine facture.

Apéro adhérents le 30 novembre à 18h dans le nouveau bâtiment, un temps de discussion autour du panier, des rencontres avec vous et toutes les questions que vous pouvez avoir...

<u>Côté jardiniers-es</u>: **Bienvenu à Daniel** qui vient de rejoindre l'équipe de jardinierses, à **Laetitia (stagiaire)** qui nous revient pour 15 jours. A**kbal est partie en Irak** pour des soucis familiaux, nous espérons qu'elle va pouvoir revenir!

Nous vous rappelons la **commande de viande de boeufs bio** à 12€52 le kg par 5 ou 10 kg pour le **vendredi 9 novembre** à commander avant le 4. *Voir blog...*

Cette semaine dans votre panier

AGRICULTURE BIOLOGIQUE	Unité	1/2 panier	Panier
		(qt en unité)	(qt en unité)
Carotte	kg	0.5	1
Chous divers	pièce	1	1
Musquée de Provence	kg	0.5	1
Oignon jaune	kg	0.5	0.7
Poireau	kg	0.5	0.7
Salade*	pièce	1	1
Prix panier		7 euros	12 euros

^{*} Salade bio de chez Anthony - La Ferme du Soleil - Treillière - 44

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

Info pommes de terre et ventes

Cette année est une mauvaise année pour les pommes de terre en Bretagne, il y aura pénurie et cela se répercutera aussi sur les semences de printemps et d'été.

Nous avons eu aussi du mildiou auquel s'est ajouté le taupin : nos pommes de terre sont piquées. Nous avons effectué un sérieux tri. 1 tonne 2 de pomme de terre premier choix a été mis de côté pour les paniers. Nous devrons en acheter autant pour tenir l'hiver.

300 kg de pommes de terres déclassées car plus piquées, donc exigeant un épluchage plus important seront mis à la vente les deux prochains vendredis au prix de 1€50 le kilo. Nous y ajouterons d'autres légumes tels des carottes et des choux déclassés.

Pour les adhérents du mardi ou de Nantes, passez votre commande par téléphone ou par mail (02 51 12 49 06 ou jdcnantais@orange.fr).

Le Poireau

Le poireau est une plante potagère bisannuelle issue d'une variété d'ail originaire du Proche-Orient et connue depuis des temps très anciens.

Riche en fibre et diurétique, il possède une forte teneur en pro-vitamine A et en vitamines C et E et en minéraux.

Le poireau se mange cuit, froid ou chaud. Il se marie très bien avec la fêta, le chèvre, les lardons, le poisson et les fruits de mer... et peut accompagner une viande.

<u>Vous pouvez le consommer</u> nature (cuit 15 mn à la vapeur), à la béchamel, froid à la vinaigrette ou la mayonnaise, l'intégrer à un pot au feu, à une blanquette, à une potée, à une soupe, à une crêpe ou dans des bricks, le préparer en guiche, en gratin, en crumble, en papillote sur un poisson, etc...

<u>Vous pouvez encore le préparer en fondu</u>e (dans une sauteuse, faites revenir le poireau coupé en petit dans du beurre avec ou sans épices et avec ou sans un carré de sucre, couvrez le temps de la cuisson et ajoutez un peu d'eau au besoin) que vous présenterez avec une viande, un poisson ou une céréale avec éventuellement un peu de crème fraîche.

L'agenda 2013 est arrivé

L'agenda du Réseau Cocagne est arrivé et donc en vente. C'est un très bel agenda pratique et très clair qui comprend une recette de saison par semaine (retrouvable grâce à un index). A offrir et s'offrir au plaisir...

Pensez aussi à vos cadeaux de fin d'année.

Il est au prix de $10 \in$, environ $2 \in$ de chaque agenda reviendra au jardin. Un petit coup de pouce bienvenu.

Vente de pommes biologiques

Nous vous proposons une vente de pommes biologiques du GAEC de la Grigonnais par 2.5kg ou 5 kg à 2€30 le kg. Nous fonctionnerons comme les commandes groupées de viande : vous pouvez passer votre commande avant le 16 novembre (sur le tableau, par mail ou par téléphone) et venir chercher votre "colis" de pommes le 7 décembre avec votre carnet de chèque pour régler directement.

Coiffure Biodynamique

Le cheveu au naturel pour un cuir chevelu sain et un bien-être intérieur

Sandra (jardinière) lance son salon de coiffure avec une nouvelle vision de la coiffure. Découvrez la coupe de cheveu au rasoir traditionnel au rythme de la lune et des saisons, pour des cheveux brillants et d'une malléabilité exceptionnelle.

C'est le moment propice pour une coupe biodynamique et travailler sur les énergies de l'automne "drainage et déminiéralisantes".

Elle propose une offre découverte de 20%, à laquelle elle ajoute pour les adhérents-es que vous êtes du JArdin de Cocagne 10%, ce qui vous fait un rabais de 30% pour tester une de ses différentes fourmules (shampooing, bio, massage crânien, décodate du cheveu, coupe au rasoir traditionnel en deux temps...).

Coiffure Biodynamique

7 bd des Belges - 44300 Nantes - infos/rendez-vous : **06 45 79 27 23** http://www.coiffure-biodynamique.com/