



Ragoût de lapin aux haricots rouges

Pour 4 personnes :

- 1 lapin pas trop gras coupé en morceaux
- 500 g de haricots rouges secs
- 6 pommes de terre
- 4 gros oignons
- 2 boîtes de 400 g de tomates pelées.
- 1 c. à c. de coriandre moulue

- 4 petits piments rouges (optionnel)
- Une branche de thym
- 2 feuilles de laurier
- 15 olives vertes
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 c. à s. rase de Bicarbonate
- 1,5 l. d'eau peu calcaire
- 2 c. à c. de piment doux

Mettez les haricots secs à tremper au moins 12 h. à l'avance avec les 1,5 l. d'eau et le bicarbonate. 3 h. avant le repas, égouttez les haricots, rincez-les, et mettez-les à cuire dans un grand volume d'eau pendant 2h.

Au bout d'1h30 (donc 1h30 avant le raps) mettez le lapin à revenir à feu moyen avec un peu d'huile d'olive dans une sauteuse. Retournez le lapin de temps en temps.

Sur autre feu, mettez les tomates dans un peu d'huile d'olive à feu moyen avec le thym, le laurier, les épices, les piments, les olives vertes, et 1/4 de l. de bouillon. Pelez et émincez grossièrement les oignons. Mettez-les à revenir à feu moyen en remuant.

Pendant ce temps là, pelez et rincez les pommes de terre. Coupez-les en gros dés. Lorsque les oignons sont un peu ramollis et blonds, égouttez les haricots. Prenez un faitout, mettez-y un peu d'huile d'olive, le mélange avec les tomates, les haricots, les morceaux du lapin (sans le gras de cuisson), les pommes de terre et un autre 1/4 de l. de bouillon. Mélangez le tout. Salez si besoin. Couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres (35 à 45mn).

Issue de <http://www.marmiton.org/>



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



Pommes de terre
Bleue de Hongrie
 purée, vapeur, gratin,
 chips, frites...
 Attention elle cuit très
 rapidement, et reste
 dure une fois cuite !

Les



du Jardin

Année 2015 - semaine 52
 Mardi 22 décembre



Dernier panier de l'année !

Le Jardin ferme ce soir pour 10 jours ! Le prochain panier sera mardi 5 janvier pour les uns-es et vendredi 8 janvier 2016 pour les autres !

Un petit cadeau de Noël pour vous dans les paniers cette semaine : un sachet d'aromates avec **du laurier et du thym** qui viennent du jardin.

Merci à Isabelle (adhérente) **d'être venue nous donner un coup de main sur le conditionnement des paniers.** C'est bienvenu en ce jour particulier où nous préparons les paniers du mardi et du vendredi en même temps soit 150 paniers.

Vendredi dernier nous avons fait notre repas de Noël, suivi d'une après-midi jeux... Un moment convivial apprécié sur le jardin.



Cette semaine dans votre panier



	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Bleue de Hongrie	kg	0.4	0.7
Carotte	kg	0.4	0.5
Echalote	kg	0	0.1
Haricot sec	kg	0.2	0.5
Mesclun	kg	0.15	0
Oignon rouge	kg	0.3	0.5
Poireau	kg	0.5	0.7
Pomme de terre	kg	0	0.6
Salade frisé	pièce	0	2
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.

Duchesses courge bleue & truffe

Ingrédients

- 2 pommes de terre
- 600g de courge
- 2 c. à s. de beurre
- 2 gros jaunes d'œufs
- des éclats de truffes
- Fleur de sel et poivre

Faites cuire les pommes de terre et la courge à la vapeur. Réduisez en purée avec le « passe-vite » et ajouté le beurre, les jaunes d'œufs, des éclats de truffes, poivrez et salez.

Dressez avec une poche à douille sur une plaque et enfournez à four chaud environ 210°C pendant 20 mn.

Pour accompagner les volailles festives des fêtes

Adaptée de <http://www.foodreporter.fr/plat/duchesses-courge-bleue-truffe/850578>

Fondu a la Courge Bleue de Hongrie

Ingrédients

- 250 g de courge
- 1/2 cube de bouillon
- 150 g de gruyère
- 1/2 cc de maïzena
- cs de crème
- pommes de terre en robe des champs

Pelez et coupez la courge, et faites la cuire dans un bouillon.

Laissez égoutter. Mixez la masse en purée. Mettez dans le caquelon, ajoutez le fromage. Chauffez, mélangez doucement comme une fondue.

Mélangez la maïzena à la crème, versez dans la fondue pour lier.

Servez la fondue à l'aide d'une louche et versez sur les pommes de terre.

Variante : en ajoutant 4 œufs battus on obtient un plat complet.

http://www.bangomarkt.ch/recettes_fr_suite_3.htm



Toutes l'équipe



du

jardin de C@G@ine Nantais

vous souhaite

de



Bonnes fêtes !



MAIS
J'AVAIS COMMANDÉ
LA GAME BOY AVEC
MEGA DEVIL KILLER
DESTROY BLOOD
HARD METAL
FIGHTER!



ÇA C'EST MEUX
MEC...

