



Crème de potimarron comme un tiramisu

Pour 4 personnes

- 400 g de chair de potimarron
- 3 jaunes d'œufs
- 12 biscuits à la cuillère
- 5 cl de crème liquide
- 250 g de mascarpone
- 1 tasse de café fort
- 20 g de cacao en poudre

Faites cuire la chair de potimarron 15 mn à la vapeur. Écrasez-le en purée à la fourchette.

Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajoutez le mascarpone, la crème liquide, la purée de potimarron et fouettez au batteur électrique.

Dans 4 ramequins individuels, déposez 2 demi-biscuits à la cuillère trempés rapidement dans le café fort. Recouvrez de la moitié de la crème potimarron-mascarpone. Recommencez avec le reste de biscuits puis de crème.

Décorez avec un biscuit à la cuillère et saupoudrez un voile de cacao.

Placez au réfrigérateur au moins 2 heures

Merci Marie (adhérente) pour cette recette

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

Pomme de terre Apollo à chair ferme. A la vapeur, en salade, rissolée, en purée, en gratin...

Année 2014 - semaine 50
Mardi 9 décembre

Vive les premières gelées !

Questionnaire satisfactions : 66 réponses, c'est bien, c'est 40 %, mais nous pouvons faire mieux ! **Nous attendons donc les réponses des 84 personnes qui ne se sont encore pas exprimées pour vous faire un compte-rendu début janvier.** Votre avis compte pour nous ! **Nous ferons régulièrement un encart dans la Brève pour répondre à vos questions.** Voir page suivante.

Les premières gelées sont importantes car elles mettent la nature au repos. Et oui, **la nature est comme nous, elle a besoin de repos !**

Bonne transition pour vous rappeler que le **jardin sera fermé pendant les fêtes**, donc ne fera pas de paniers le **mardi 23**, **vendredi 26**, **mardi 30 décembre** et le **vendredi 2 janvier**... Votre abonnement et sa facturation prend bien en compte ces semaines sans paniers, puisqu'il est basé sur 48 paniers dans l'année.

Boîte à petits mots : beaucoup d'entre vous ont connu **André** qui a passé 5 ans sur le jardin. Il **part à la retraite**, celles et eux qui le souhaitent peuvent **lui laisser un petit mot** dans la boîte prévue à cet effet, nous lui transmettrons de votre part !



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Oignon	kg	0.4	0.7
Poireau	kg	0.5	1
Pomme de terre	kg	0.7	1.5
Potimarron	kg	1	1.6
Radis noir	kg	0.5	0.6
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.

Radis noir

Propriété

Le radis noir est un nutritif et tonifiant, peu énergétique, riche en eau, en fibres (favorables au transit intestinal) et sels minéraux (soufre, fer et iode) en Vitamine C. Pendant les mois d'hiver, il aide à combattre les infections. Il stimule les cellules hépatiques et a une action sur la prévention des maladies hépato-biliaires en général. Cette action dépurative du foie et antibactérienne de la flore intestinale est reconnue par les laboratoires qui proposent des compléments alimentaires au radis noir...

Cru

Mangez-le à la croque au sel une fois pelé et coupé en rondelles, en rémoulade, en salade avec une sauce. On peut le mettre à dégorger en rondelles ½ heure à 1 heure dans de l'huile d'olive et du sel comme nous le préparons au Jardin de Cocagne. Vous le mangerez ensuite avec une tartine beurrée ou en salade. Il devient plus digeste et surtout plus doux. Vous pouvez en faire un base de toast et le tartiner de tarama par exemple. Vous pouvez aussi le râpé avec d'autres crudités ou le mixer en crème, mélangé à du fromage blanc ou des carré frais.

Cuit

Il peut être consommé cuit de la même manière que le navet, dont il prend un peu le goût. Vous pouvez aussi en faire des chips.

Pour les récalcitrants-es

Essayez de le préparer à l'avance (cela le rend plus doux), râpé avec ou sans carottes ou betteraves à la vinaigrette ou avec une sauce de type à nems ou mélangé à du fromage frais à mettre sur des toast à l'apéro. Ou encore mettez-le en soupe ou en purée. Voir la recette de soupe sur notre blog : <http://jardincocagnenantais.cklablog.com/veloute-de-radis-noir-a3711139> et autres recettes... Paroles d'adhérents-es : "elle est très bonne cette soupe !"

Recettes de radis noir disponibles sur le blog :

les numéros sont ceux des Brèves correspondantes...

Rougail de radis noir n°12 ; Sautée de radis noir n°56 (mardi) ; Radis noir au sel et à l'huile n°107 ; Flans aux radis noir sauce persil n°114 (mardi) et 118 (vendredi) ; Penne au radis noir croustillant n°154 ; Tartare de Radis noir n°164 ; Radis noir au saumon fumé n°166 ; Gaspacho tout blanc de radis noir au lait de coco n°170 ; Salade de radis

Réponse à vos questions

" *Pouvons-nous avoir la composition des paniers à l'avance ? (blog ou par mail) "*

► C'est déjà possible ! Nous mettons sur le blog le vendredi la composition prévue du mardi suivant, c'est une indication des légumes qu'il est prévu de mettre dans le panier, mais pas d'information de poids. Et le mardi, nous mettons la Brève qui comprend, comme à chaque numéro, la composition du jour. Cette composition peut bien entendu bouger un peu d'ici le vendredi mais souvent elle reste la même, surtout en cette saison...

MSA - Feuilleton santé - épisode 5 : sport !

Aïsha, Iuliana, Anne-Christelle, Khalid et Sébastien racontent...

"On a dribblé avec le ballon de basket et puis on a fait de la gymnastique pour s'échauffer, puis on a fait trois groupes et on a joué avec le ballon au handball" "Notre équipe, l'équipe de Khalid, Kevin, Nathalie, Anthony L. et Anne-Christelle, l'équipe de choc a gagné, on a mis la pâtée aux autres" "On a mis des buts, on a remporté le tournoi." "On a joué stratégique, l'équipe de Thomas a perdu et l'équipe de Sébastien aussi." "Oui mais en pourcentage de blocage de ballon, on était supérieur. La volonté de gagner n'était pas la même suivant les équipes."

"On a parlé de la prochaine séance et on a choisi ce qu'on allait faire : du badminton et du renforcement musculaire. Certains ont parlé de football".

Pour vos cadeaux de Noël avec un supplément d'âme

Pensez à l'**Autre marché**

square Daviais à Nantes du 6 au 23 décembre (lundi au mercredi 12h à 19h ; jeudi au samedi 10h à 20h ; dimanche 11 à 20h...)

plus d'info horaires, stands et animations : <http://www.ecossolies.fr>

noir et betterave crue n°207 ; Salade de radis noir n°212 ; Epaule de veau aux radis n°215 ; Fromage blanc au radis noir et aux pousses de roquette n°267 ; Salade de carotte et radis noir à la japonaise n°270 ; Radis noir au crabe n°304 ; Salade radis noir, poires, saumon n°314 ; Roulé de radis noir pour l'apéritif n°318 ; Tatin au radis noir n°321 ; Toasts de radis noir à la sardine n°352 ; Radis noir à la mousse de thon n°352 ; Soufflé de radis noir n°359 ; Velouté de radis noir, poireau et endive n°362 !