



Saumon à l'échalote

pour 4 personnes :

- 4 pavés de saumon frais
- 5 belles échalotes
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 pointe de moutarde
- 1 noisette de beurre
- sel
- un peu d'eau

Mettez les échalotes avec le beurre dans une poêle. Mettez les pavés de saumon quand les échalotes sont translucides, salez légèrement.

Quand le saumon est cuit, réservez-le dans une assiette. Déglacez les échalotes cuites avec le vinaigre balsamique coupé avec un peu d'eau.

Ajoutez la pointe de moutarde. Faites mijoter 2-3 mn puis ajoutez la crème.

Remettez les pavés de saumon dans la poêle juste avant de servir afin de les réchauffer.

Miam, Miam... Servir avec du riz ou, pourquoi pas, du chou romanesco!

<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

Les brèves

Voir page suivante
Besoin de vous
pour
le projet PBS

du Jardin

Année 2012 - semaine 3
Mardi 17 janvier

C'est enfin l'hiver!

Il faut que ça continue, qu'il y ait **du froid pour éviter l'invasion des pucerons, des maladies et que la végétation ne pousse pas trop vite...**

Mamadou vient de quitter l'équipe des jardiniers-es, suite à ses gros problèmes familiaux, il repart dans son pays soutenir sa famille, sa mère. Il reviendra en France dès qu'il pourra...

Cuisinez vite les blettes, elles ont pris un coup de froid et se sont un peu affaïssées.

Les carottes sont le fruit d'un échange contre des oignons... **Les pommes, des Elstar**, ont été achetées au GAEC de la Grigonnais, *voir page suivante*. Et **les pommes de terres sont des Emeraudes** (frites, purée, soupe, ragout ou au four) et sont de notre production !



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Blette	botte	1	
Carotte*	kg	0.5	1
Céleri Rave	kg	0.6	0.6
Echalotte	kg	0.2	0.2
Poireau	kg		1
Pomme**	kg	0.5	1
Pomme de terre	kg		1
Prix panier		7 euros	12 euros

* Carottes Bio de chez Laurence du côté du Lac de Granlieu - 44

** Pommes Bio du Gaec de la Grigonnais - 44

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

Tian de légumes d'hiver

- 3 carottes,
- 250 g de céleri rave,
- 2 pommes de terre,
- 2 poireaux,
- 2 oignons et 2 gousses d'ail,
- 2 poireaux,
- 1 tranche de pain complet,
- Huile d'olive, sel, poivre

Pelez les oignons et les gousses d'ail et les découper en tranches fines. Lavez et émincez les poireaux.

Dans une casserole à fond épais, faites chauffer l'huile, versez l'ail, les oignons et les poireaux, salez, poivrez et laissez cuire doucement en mélangeant souvent. Éteignez le feu quand les oignons sont transparents.

Faites sécher la tranche de pain dans le four puis la réduire en chapelure grossière.

Pelez les carottes, le céleri et les pommes de terre, rincez les et découpez les en tranches fines. Préchauffer le four à 180° C (th. 6).

Dans un plat allant au four, versez un tiers du mélange oignon, ail et poireaux, recouvrez avec une couche de légumes en tranches, recommencez trois fois cette opération en terminant par une couche de légumes en tranches. Versez 30 cl d'eau bouillante, poudrez la surface avec de la chapelure et enfournez pendant une heure.

Laissez reposer 10 minutes dans le four avant de servir.

Cette recette est simple, vous pouvez y ajouter selon vos goûts des épices, de la crème fraîche ou du fromage râpé.

Issue de <http://www.lesjardinsduprado.fr> encore un autre Jardin de Cocagne

Pour 6 personnes

- 1 céleri rave
- 12 langoustines
- 30 cl de lait
- 15 cl de crème fleurette
- 2 œufs
- Sel et poivre

Coupez le céleri épluché en petits dés et les cuire 20 min environ avec 30 cl de lait à couvert.

Mixez en ajoutant la crème, assaisonnez à convenance.

Décortiquez à cru les langoustines,

Besoin de vous !

Le projet **Paniers Bio Solidaires** avancent petit à petit. Nous vous rappelons que c'est un système de paniers que nous livrons sur Nantes (et qu'à terme nous conditionnerons) avec un poste en insertion. Nous n'intervenons pas sur le contenu, c'est le rôle des producteurs de l'association Bio Loire Océan. **Nous cherchons des relais pour mettre des flyers dans les grosses entreprises ou des lieux publics...** Si certains d'entre vous sont volontaires, merci de venir nous voir, nous vous remettons un petit paquet.

Pour plus d'infos : www.lespaniersbiosolidaires.fr

Pommes pommes pommes pommes...

Cette semaine dans vos paniers des pommes. Un petit plaisir que l'on vous propose 2 à 4 fois dans l'hiver... Nous aimons beaucoup travailler avec les frères Menant du GAEC de la Grigonnais.

Ils font : de la vente de pommes, poires, prunes, jus de pommes et coings ; de la cueillette de fraises en mai/juin ; de la

vente directe sur l'exploitation, du lundi au vendredi, de 14h à 18h, de mi-août à fin avril et enfin de la cueillette de pommes biologiques en septembre.

GAEC Vergers de la Grigonnais

18, route de l'Océan

44170 La Grigonnais

02 40 51 34 63

lesvergersdelagrignonais@wanadoo.fr

Recettes supplémentaires

Pensez aussi à manger le céleri cru en salade (voir sur le blog nos recettes) ou en rémoulades...

Velouté de céleri rave aux langoustines

assaisonnez-les de sel et poivre, poêlez-les 1 mn à feu vif au moment du service.

Posez-les sur le velouté chaud et ajoutez un filet d'huile (de pistache, c'est meilleur).

Issue de <http://www.epi-jdb.fr> Le Jardin de Cocagne de Rennes