



Velouté de navets

Ingrédients

- 500g de navets (environ 2 moyens), tranchés minces
- 3 petites pommes de terre, pelées et coupés en petits dés
- 1 gros oignon tranché
- 1 1/2 c. à thé de curcuma
- 2 à 4 tasses d'eau
- 1/3 à 1/2 tasse de fromage râpé (facultatif)
- Sel, poivre

Dans un gros chaudron, faites revenir les oignons dans un peu d'huile, quelques minutes.

Ajoutez le navet coupé petit, pommes de terre, curcuma et l'eau, pour en avoir par-dessus les légumes.

Portez à ébullition, réduisez le feu à moyen et cuisez jusqu'à ce que le navet soit tendre, environ 45 mn.

Mixez ou passez au chinois, ajoutez le fromage, salez, poivrez au goût et mélangez jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.

Au besoin, rectifiez l'assaisonnement.

D'après <http://lepalaisgourmand.blogspot.fr/2012/10/veloute-de-navets.html>

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

Année 2015 - semaine 44

Mardi 27 octobre

Volailles festives!

Pas de pain cette semaine pour les abonnements, la boulangère est en congé.

Il semble que le **mail de rappel des paniers pour les vacances** a été apprécié. Nous réitérons l'expérience cette semaine. De notre côté, nous en avons aussi vu l'effet bénéfique avec même moins de paniers oubliés qu'en période classique.

Commande de volailles festives, mode d'emploi particulier : pas de date buttoir à la commande, elle est passée au fur et à mesure de vos inscriptions dans la limite des disponibilités chez la productrice. *Voir article page suivante...*

Green week mardi dernier : nos réseaux ont fonctionné et nous ont apporté quelques visites, quelques adhérents-es, merci de votre présence et nous espérons que cela vous a plu. Nous avons eu quelques nouvelles adhésions. Une formule allégée qui nous convient bien car les bénéfices sont en rapport avec l'énergie mis en place. Nous recommencerons probablement sous ce type de formule un après-midi de vacances scolaires à l'automne prochain.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Chou romanesco	kg	0	0.5
Longue de Nice	kg	0.6	1
Mesclun	kg	0.1	0.1
Navet	kg	0.3	0.5
Oignon jaune	kg	0.3	0.6
Poireau	kg	0.6	1
Salade	pièce	1	1
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.

La longue de Nice

De saveur fine et douce, la longue de Nice est une courge musquée, tout comme la butternut qui rend peu d'eau à la cuisson !

On peut la déguster crue (elle est très bonne en salade ou en bâtonnets) ou cuite (velouté, gratin, crumble, tarte, frites, chutney, chips etc...). Les recettes de musquée de Provence et de sucrose du Berry lui conviennent également. Elle est particulièrement adaptée pour les desserts !

Quelques recettes de courges :

<https://tournichette.files.wordpress.com/2014/01/recettescourgestournichette.pdf>

Trace bleue sur les choux

Il s'agit d'un anti-limace naturel, un granulé de concentré de phosphate de fer.

Il est utilisé régulièrement au besoin en agriculture biologique et n'est pas toxique. Rincez soigneusement le légume comme d'habitude.

Gratin de courge longue de Nice

Ingrédients

- De la courge longue de Nice
- 50 cl de Lait,
- 10 cl de Crème Fraîche épaisse,
- 2 Oignons,
- 100 g de gruyère râpé,
- 1 pincée de Noix de Muscade,
- Sel, Poivre,
- 1 kg de Travers de Porc

Préchauffez votre four à 180°C. (Thermostat 6)

Épluchez et coupez la courge en rondelles.

Dans un plat à gratin huilé, disposez les rondelles de courges en couches de 2 cm. Ajoutez l'oignon émincé, le gruyère râpé, sel, poivre, noix de muscade, persil et travers de porc.

Répétez l'opération pour réaliser 3 couches identiques puis versez la crème fraîche et le lait.

Mettez au four chaud et laissez cuire pendant 1 heure.

Issue de <http://lesjardinsdugiessen.com/wp-content/uploads/2012/07/LONGUE-DE-NICE-RECETTES.pdf>

Commande de volailles festives

La livraison aura lieu le 18 décembre, elle sera couplée avec une livraison de poulets.

Particularité, nous passons les commandes au fur et à mesure de vos inscriptions et ce jusqu'à ce que la productrice ait tout écoulé. Pour les poulets, les commandes sont à passer jusqu'au vendredi précédent (11 décembre).

Ce sont de pintades ou des poulardes élevées par la "Ferme des 100 poules et.." comme les poulets. Ces volailles sont garanties bio et surtout sans maltraitance pour se régaler en toute tranquillité.

Ces poulardes et pintades sont élevées 40 jours de plus que les autres, période durant laquelle elles se nourrissent de pain et de lait bio, à l'instar du Chapon elles vous délivreront leur chair tendre et onctueuse... Vous pourrez les farcir ou les rotir pour les fêtes.

Elles sont vendues 16€/kg prêtes à cuire, avec ou sans leurs abats.

Salade de courge crue au tahin, tamari, sésame et ciboulette

Pour 2 à 4 personnes :

- 1 tranche de courge (butternut, Courge longue de Nice, Sucrose du Berry...)
- 1 botte de ciboulette
- 2 c. à s. bien bombée de tahini (purée de sésame)
- 2 à 4 c. à s. de tamari (sauce soja)
- Eau chaude
- Graines de sésame ou de courge !

Épluchez la courge, Râpez-la.

Préparez la vinaigrette en diluant la pâte de sésame (tahin) dans un peu d'eau chaude. Ajoutez du tamari au goût.

Arrosez le râpé de courge de cette sauce. Ajoutez la ciboulette ciselée. Décorez de graines de sésame ou de courges grillées à sec.

Dégustez !

<http://papillesestomaquees.fr/salade-courge-tahin-tamari-sesame-ciboulette/>

Recettes
supplémentaires