



## Crevettes au curry

### Pour 8 personnes

- 40 à 50 grosses crevettes royales (ou 32 gambas)
- 4 tomates vertes
- 3 oignons
- 5 noix de beurre
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de thym
- 2 cuillères à soupe de curry
- 1/2 verre de noix de coco râpée (facultatif)
- sel

Décortiquez les crevettes crues. Pelez les tomates, épépinez-les, coupez-les en très petits dés. Hachez les oignons bien fin.

Mettez le beurre à chauffer et jetez-y les crevettes. Réduisez le feu pour éviter qu'elles n'attachent. Dès qu'elles prennent couleur, ajoutez le hachis d'oignons, puis l'ail écrasé.

Mélangez et mettez les petits dés de tomates. Remuez avec une cuillère en bois. Mouillez avec 2 verres 1/2 d'eau. Salez. Parfumez avec le thym.

Délayez la poudre de curry avec une cuillère d'eau, ajoutez-la à la préparation. Laissez cuire à feu régulier pendant environ 15 mn.

Servez avec le riz cuit à l'eau que l'on saupoudrera, selon le goût, de noix de coco fraîchement râpée.

Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec toutes sortes de crevettes et aussi du lait de coco.

[http://www.marmiton.org/recettes/recette\\_crevettes-au-curry-afrique\\_13141.aspx](http://www.marmiton.org/recettes/recette_crevettes-au-curry-afrique_13141.aspx)

D'autres recettes sur le blog : tatin de tomates vertes, confiture, beignets, crumble, compote, chutney, ketchup, tarte salée etc...

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

*Les brèves*  
**Le 11 novembre est férié : les paniers seront à venir chercher le lundi 10 novembre !**  
*du Jardin*  
Année 2014 - semaine 44  
Mardi 28 octobre  
**400ème!**

Voici le numéro 400 des Brèves, ce qui fait un beau paquet d'articles écrits, d'informations et aussi de recettes livrées au fil des semaines depuis septembre 2006. Ces recettes sont stockées sur le blog du jardin (<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>), vous pouvez les y retrouver par nom de recettes ou par recherche par légumes... Vous pouvez aussi nous transmettre vos essais ou vos recettes favorites !

Nous commençons à ramasser les courges, nous aimerions profiter de cette semaine de beau temps pour toutes les ramasser, mais nous attendons la réponse du CTIFL qui devraient les accueillir en chambre chaude (frigo à 13°C), comme les années précédentes ! On croise des doigts.

Pages suivantes : Nous vous invitons à la prochaine Réunion d'Adhérents-es vendredi 28 novembre à partir de 18h sur le jardin ; Les paniers à la Vie Claire aujourd'hui pour les adhérents-es de Nantes ; MSA un nouveau cycle de formation santé ; Les rendez-vous de Mélanie le retour et les idées,...

Mélanges de tomates vertes ou pas tout à fait mûres : Laissez-les mûrir à l'envers à température ambiante avec des pommes ou consommez-les telles quelles ! Voir recette...



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Chou rave	pièce	1	1
Epinard	kg	0.5	1.3
Pomme de terre	kg	0.6	1
Radis	pièce	1	1
Tomate	kg	0.5	1
Prix panier		7 euros	12.50 euros

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

## Les Paniers à la Vie Claire

Cette semaine, les adhérents-es de Nantes iront chercher leur panier à la Vie Claire, un commerce de quartier dynamique. Les patrons ont tout de suite accepté d'accueillir nos paniers lors des fermetures du Brocéliande (vacances ou quand leurs horaires ne correspondent pas à notre distribution et que nous ne pouvons rester sur la terrasse avec les paniers.). Cela nous apportera une simplicité de fonctionnement, évitera de laisser les paniers seuls sur la terrasse (ce qui évitera le vol de pain par exemple) et vous serez ainsi toujours accueillis-es lors du retrait de votre panier !

Les horaires de retrait restent les mêmes : 17h à 19h.

## Feuilleton MSA

Nous repartons sur un cycle de 12 séances le lundi sur le thème de la santé avec la participation de la MSA. Prévention mais aussi bilan de santé seront au menu. Nous vous ferons un feuilleton pour vous présenter cette action importante pour les jardiniers-es...

### Recette supplémentaire

*Le Chou rave se mange cuit ou cru  
comme dans la recette suivante...*

## Coleslaw de choux-rave et carottes

### Pour 4 personnes

- 1 chou rave
- 4 carottes
- 12 cl d'huile de colza
- 1 c. à c. de moutarde
- 1 jaune d'œuf
- 10 g de fromage blanc
- sel marin, poivre
- jus d'1/2 citron

- 1 c. à s. de brins d'aneth
- raisins secs (facultatif)

Pelez (si nécessaire) et râpez grossièrement le chou rave et les carottes. Mêlez-les dans un saladier.

Réalisez une mayonnaise légère en mélangeant le jaune d'œuf avec la moutarde, le sel et le poivre. Ajoutez tout en battant

## Réunion d'adhérents-es

**Vendredi 28 novembre à partir de 18h au jardin**

Comme chaque année, nous vous invitons à une réunion d'adhérents-es. L'occasion de vous donner quelques informations sur le jardin mais surtout de répondre aux différentes questions quelque soit le thème (panier, légumes, plan de culture, insertion, l'association etc...). Nous vous accueillerons avec un apéritif (sans alcool comme le veut la tradition du jardin) !

D'ici là, nous réaliserons une **enquête de satisfaction** par mail ou vous aurez juste quelques clics à faire... Si vous avez des questions à nous soumettre pour cette enquête de satisfaction, transmettez-les nous très rapidement.

## Les Rendez-vous de Mélanie

La rencontre de vendredi a été appréciée et a réuni. Tout le monde n'était pas vraiment au courant malgré les articles parus dans la Brèves il a été demandé d'en être informé par mail. Nous avons pu y déguster une excellente tarte à l'oignon, des gâteaux apéro à la betterave, des légumes crus (radis noir, betterave, carotte) et des petits cakes aux fanes de fenouils... ! Nous avons échangé quelques recettes (vous pouvez nous envoyer la suite par mail) et évoquer la possibilité de travailler sur du co-voiturage paniers entre autres... Vu le succès et l'ambiance de cette rencontre, nous en referons régulièrement avec plaisir !

Merci Mélanie

l'huile. Quand la mayonnaise est prise incorporez le jus de citron, l'aneth puis le fromage blanc.

Mélangez les légumes avec la mayonnaise. Ajoutez les raisins secs éventuellement.

Servez très frais.

<http://www.lecridelacourgette.com/2014/08/coleslaw-de-choux-rave-et-carottes/>