



Samossas de chou blanc

Pour 16 pièces

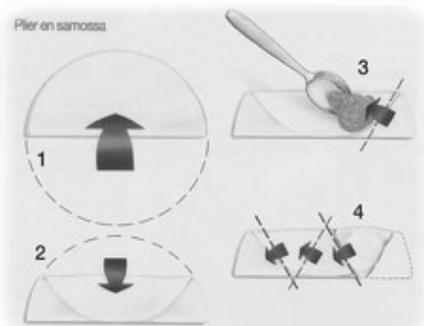
- 8 feuilles de brick
- 1/2 chou blanc
- 1 carotte
- 200 g de petites crevettes roses décortiquées
- 3 c. à s. de sauce de soja
- 1 c. à c. de coriandre moulue
- 1 c. à c. de cumin moulu
- 1 c. à c. de gingembre moulu
- 1 tige de citronnelle
- huile d'olive

Mettez les crevettes dans un bol, ajoutez la coriandre, le cumin, le gingembre, la tige de citronnelle émincée et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mélangez et réservez au frais pendant 15 mn.

Râpez le chou et la carotte et faites-les revenir à la poêle dans de l'huile d'olive pendant 15 mn. Ajoutez de sauce soja, mélangez.

Faites revenir rapidement les crevettes à la poêle (1 à 2 mn pas plus). Incorporez les crevettes à la préparation de chou et carotte.

Découpez chaque feuille de brick en 2, déposez dedans 1 à 2 c. à s. du mélange légumes/crevettes et pliez comme indiqué sur le schéma.



Badigeonnez au pinceau les samossas ainsi formés avec de l'huile d'olive. Déposez sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Faire dorer 10 minutes à 210°.

<http://www.lacuillere.com/recettes/78164-Samossas-de-chou-blanc>

Les recettes fétiches de chou lisse trouvables notre blog :

Embeurrée de choux 52 ; Chou au roblechon 113 et 264 ; Soupe au chou à la paysanne 114 du vendredi ; Pizza au chou lisse 124 du vendredi ou 125 du mardi ; Chou cabus aux noix de cajou et pamplemousse 258

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
Pomme de terre Rubis
vapeur, salade, sautée et excellente en gratin...

NOUS SOMMES
CHARLIE

N°409

Année 2015 - semaine 3
Mardi 13 janvier

Adhésion au jardin de Cocagne !

En début d'année, nous vous mettons les factures trimestrielles. **Dans les factures du trimestre et aussi dans les prélèvements du mois de janvier, nous intégrons la cotisation associative annuelle habituelle de 30 €.** Cette cotisation marque votre adhésion et votre soutien au jardin. Continuez ainsi à nous soutenir, nous en avons besoin ! *Un article page suivante...*

Prochain rendez-vous de Mélanie : vendredi 30 janvier de 17h à 18h45. Le thème choisi est le **co-voiturage des paniers**. Vous souhaitez partager les trajets avec d'autres pour venir chercher les paniers à tour de rôle ? Donnez-nous votre nom, adresse et les coordonnées que vous nous autorisez à diffuser aux autres personnes intéressées pour que nous puissions commencer à préparer cette rencontre. Vous pourrez aussi en discuter sur place le jour même et nous transmettre à ce moment-là ou plus tard ces informations...

Page suivante aussi : la suite du **feuilleton santé...**



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Carotte	kg	0.4	0.7
Chou lisse	kg	1	2
Mesclun	kg	0.1	0.1
Patidou	kg		0.5
Oignon	kg	0.4	0.5
Pomme de terre	kg	0.8	1.5
Radis noir	kg	0.4	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.

MSA - Santé - épisode 8: Alimentation

Nathalie, Floria et Jean-Louis racontent

"Tout d'abord, nous avons fait des dégustations à l'aveugle de produits comme des yaourts et des compotes de différentes gammes (Bien vu, U et Danone par exemple). On devait dire ceux que l'on préférerait. En général on a tous préféré les produits Bien Vu et les marques de distributeurs. C'était pour voir si ça vallait le coup d'acheter des marques qui sont plus chères. On a aussi comparé les prix et les étiquettes. Les compositions des Bien Vu et des marques distributeurs étaient similaires. C'est dans les marques qu'il y a le plus de cochonneries rajoutées. Après ça dépend des produits, donc il faut bien lire les étiquettes. J'ai été surprise que les produits Bien Vu étaient bons aussi. Il faut aussi penser à vérifier les prix au kilo des produits que l'on achète.

Et après, on a fait le dessert et l'autre équipe les galettes en préparant les légumes. Des papillottes de poire aux 4 épices et chocolat et des galettes de sarrasin aux poireaux et thon. C'était bien, mais j'étais pas fan de la galette, j'ai préféré le dessert. Moi j'ai bien aimé, c'était trop bon. On a trop mangé, il y avait la soupe en plus et on a partagé une galette des rois..."

Recette supplémentaire

Suprême de patidou

Pour 4 personnes

- 1 patidou
- 2 oignons
- 2 pommes de terre
- 20 g de beurre
- 1 bouillon de légumes
- 25 cl de litre de lait
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de gros sel
- 1 morceau de sucre n°4

Epluchez les oignons, le patidou et les pommes de terre et coupez-les en petits morceaux.

Faites revenir les oignons avec le beurre et ajoutez les morceaux de patidou ainsi que les pommes de terre.

Faites revenir environ 5 mn puis versez le lait, ajoutez de l'eau pour couvrir les légumes.

Ajoutez le cube de bouillon de légumes, le morceau de

La cotisation et l'adhésion associative annuelle

Le Jardin de Cocagne Nantais est une association loi 1901.

Pour avoir accès à l'abonnement panier il faut, comme vous l'avez fait à votre arrivée, adhérer à l'association. Cette adhésion se concrétise par le règlement d'une cotisation annuelle de 30 euros.

Sur cette part, nous reversons directement 12€50 euros au Réseau Cocagne auquel nous appartenons.

Les 17.50 euros restants sont un soutien à l'association. Ils financent une petite partie des frais de gestion de votre abonnement panier et de l'animation du réseau d'adhérent, dont les Brèves.

En échange vous avez donc accès à l'abonnement au panier et vous devenez adhérents-es à part entière du jardin. Comme il y a une contrepartie à cette cotisation, elle ne donne pas le droit à une déduction fiscale.

Adhérer, est un acte fort en lui-même. Un engagement à nous soutenir toutes les semaines en venant chercher votre panier. Certaines-es, qui en ont le temps et en ont envie, vont plus loin en rentrant au Conseil d'Administration (il y a deux places pour les représentants-es des adhérents-es dont une va être vacante), d'autres, font du bénévolat ponctuellement, occasionnellement ou régulièrement (maraîchage, bricolage, remédiation math français, recherche de logement ou d'emploi, accompagnement au code, tenir un stand lors de portes-ouvertes, nous aider à organiser la Fête du jardin, une rencontre etc...).

Merci chaleureux à tous et toutes quelque soit votre engagement !

Le Réseau Cocagne :

Ce Réseau est important pour nous, puisqu'il nous a aidé au montage du projet. Au quotidien, il nous propose des formations spécifiques aux jardins de cocagne et permet la mutualisation d'information et de moyen. Au niveau national il travaille à la visibilité des 110 jardins en activité.

sucre la muscade et un peu de gros sel.

Laissez cuire à feu doux pendant 30 mn, puis mouline le tout en retirant un

peu de bouillon que vous réserverez au cas où le suprême serait trop épais (selon les goûts).

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