



Filet de dinde au chou rouge

Pour 6 personnes

- 6 filets de dinde (de 150 g chacun)
- 2 petits choux rouge
- 2 oignons
- 150 g de raisins secs
- 50 cl de bouillon de volaille
- 100 g de beurre
- sel, poivre

Mettez les raisins dans un saladier et recouvrez-les d'eau tiède. Pelez et émincez les oignons. Lavez les choux et découpez-les en lanières.

Faites chauffer 40 g de beurre dans une poêle ou une cocotte.

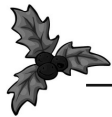
Ajoutez les oignons et faites-les blondir. Ajoutez ensuite les lanières de chou, les raisins, le bouillon, le sel et le poivre.

Couvrez et laissez mijoter pendant 20 min en remuant de temps en temps.

Faites dorer les filets de dinde à la poêle avec le reste de beurre pendant 10 min environ.

Au moment de servir, répartissez le chou dans les assiettes et déposez un filet de dinde dessus.

Issue de Marmiton.org



Recettes de chou rouge à retrouver sur le blog ou dans vos anciennes Brèves avec leur numéro :

Chou rouge mariné à l'orange 7 ; Potée de Massier 58 ; Chou rouge à la Bourguignonne 69 ; Purée bleue gratinée 75 ; Nems de crudités 154 du mardi ; Chou rouge aux pommes 160 ; Chou rouge aux grains d'anis 165 ; Salade de chou rouge (et carotte) 182 ; Salade de chou rouge (et orange) 182 ; Salade croquante et craquante au chou rouge 197 ; Recette facile à réaliser pour le Chou rouge 213 ; Chou rouge à la truite fumée 217 ; Salade d'hiver surcristallisée-salée croquante et colorée 256 ; Salade de chou rouge, pommes, noix et roquefort 378

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 2
Mardi 6 janvier



Toute l'équipe du Jardin de Cocagne vous présente ses meilleurs voeux pour l'année 2015 !

C'est la reprise et **nous sommes contents-es de vous retrouver**, de refaire des paniers de légumes après cette pause de fin d'année.

Cette semaine, il y aura des oeufs, mais aussi la semaine prochaine pour compenser la productrice de l'arrêt de la semaine dernière. Nous reprendrons ensuite notre rythme d'une fois tous les quinze jours en semaine impaire...

Nous souhaitons la bienvenue à Floria, elle vient d'intégrer l'équipe de jardiniers-es ce lundi.

N'oubliez pas de ramener vos sacs vides et nettoyés chaque semaine !

Cette semaine dans votre panier



	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.3	0.5
Chou rouge	kg	0.6	1.4
Epinard	kg	0.5	0.7
Mâche	kg	0.1	0.2
Poireau	kg	0.5	0.7
Pomme de terre	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) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

La betterave se mange souvent en entrée, crue râpée ou en rondelles, en mousse ou houmos ou cuite en salade. Vous pouvez aussi la manger cuite en gratin, en soupe, purée, ragoût, tarte salée, chips, crumble et même en gâteau sucré, etc...

Salade de Betteraves gingembre et noisettes

Recette
supplémentaire

Pour 4 personnes

- 1 petite betterave crue
- ½ pommes rouge
- 1 poignée de feuilles de mâche
- 3 g de gingembre



- 2 c. à s. d'huile de noisettes
- 15 g de noisettes grillées
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron
- Sel, poivre

Coupez les betteraves crues en fines lamelles avec une mandoline.

Faites de même avec la pomme.

Déposez dans un plat les feuilles de mâche et de gingembre coupé menu. Versez l'huile de noisette, ajoutez quelques noisettes grillées. Arrosez d'huile d'olive et de citron. Salez, poivrez.

Merci Leïna (fille d'adhérente) pour cette recette



Recettes de betterave à retrouver sur le blog ou dans vos anciennes Brèves avec leur numéro :

Gratin de Betterave 15 ; Confiture de betterave 16 ; Navets et ou betteraves au vinaigre 59 ; Le Bortsch 63 ; Velouté de betteraves 97 ; Fanes de betterave 97 ; Purée de betterave 105 du vendredi ; Betteraves à la poitevine 111 du vendredi ; Betterave parmentier 115 ; Salade de mâche 116 du vendredi ; Verrine aux betteraves crues 161 du mardi ; Houmos à la betterave 167 du mardi ; Betteraves crues aux lardons 177 ; Cupcake betterave, pomme, fenouil et mousse de chèvre 205 du vendredi ; vitamine en salade 205 du vendredi ; Salade de radis noir et betterave crue 207 ; Salade de betterave et navet cru 210 ; Gratin de betterave et pomme de terre 213 ; Salade de betterave crue relevée à l'ail, œuf mollet 230 ; Trempette de betterave 234 ; Petites charlottes de betterave au chèvre 234 ; Gratin de chips de betteraves 254 ; Crumble de betterave à la bière 263 ; Mousse de betteraves crues aux noix 279 ; Tartare de betterave au pamplemousse rose 299 ; Chips de betteraves au four 299 ; Tartelettes à la betterave, pomme et au roquefort 315 ; Betteraves à la crème 306 ; Madeleines de betterave et aux noisettes 319 ; Gâteau à la betterave rouge 325 du vendredi ; Carpaccio de betteraves aux noisettes 332 du mardi ; Pizza à l'oignon, betterave, brousse et marjolaine 356 ; Salade de betterave crue relevée à l'ail, œuf mollet 375



MSA - Santé épisode 7 : sport et repas de Noël



"C'était bien comme d'habitude, nous avons fait du badminton et nous avons même fait un match. Mais "Basket man", Johnatan, le stagiaire était absent. Du coup, nous n'avons pas fait, comme prévu, de la gym".

Puis :

"J'ai fait une soupe avec Iuliana, raconte Floria dont c'était le premier jour, avec du poireau, des carottes, des oignons et des patates. J'ai bien aimé faire ça et la soupe était bonne". "D'ailleurs, s'il reste de la soupe, j'ai amené le mixeur..." En fait, l'hiver, une fois par semaine, nous faisons une soupe sur le jardin que les jardiniers-es confectionnent par binôme à tour de rôle. Une occasion de découvrir qu'une soupe chaude ça fait du bien, c'est bon et c'est facile à faire. En plus, il y a autant de soupes différentes que d'équipes... Donc une découverte par semaine.

"En fait, on pourrait plutôt parler du repas de Noël, on n'en a pas parlé :

On était nombreux : 29 en tout. Il y avait 3 anciens-nes jardiniers-es, Bahélia, Bénédicte et Michel et aussi, Stéphanie (ancienne encadrante technique), Mélanie (adhérente et administratrice) et Daniel (administrateur) venus-es spécialement pour l'évènement. C'est qu'on fêtait aussi le dernier jour d'André qui a passé 5 ans au jardin.

Pour le menu du festin préparé par tous :

- Petis toasts, sushis, foie gras...
- Poulets au citron, nature ou à l'indienne accompagnés au choix de purée de courges panais, purée de panais, tartiflette et pommes de terre sautées.
- Et il y avait des tonnes de desserts, qu'on a continué à manger l'après-midi en faisant des jeux de société. Il y en avait tellement qu'on n'a pas tout goûté et qu'on ne se souvient pas de tout, mais il y en avait de très bons. C'était aussi pour certains-es, l'après-midi visite médicale, tous-tes étaient aptes !

C'était bien, on a pris plein de photos"

Merci à Anne-Christelle, Nathalie, Bruno, Floria, Kévin, Sébastien, Thomas, Anthony et Monique

