



Gratin de navets aux fruits secs

Pour 4 personnes

- 1 botte de navets (soit 500 à 700 g)
- 100 g de mélange de fruits secs : pruneaux, figues, dattes ou (et) abricots, noix, etc
- 10 cl de crème
- 1 jaune d'œuf

Coupez les navets en fins bâtonnets. Faites-les revenir au beurre dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient fondants (soit 10 à 15 mn). Salez et poivrez.

Coupez les fruits secs en petits dés et mélangez-les aux navets. Déposez le tout dans un plat réfractaire.

Battez la crème et mélangez-la au jaune d'œuf.

Finition : remettez les navets 5 mn au four, puis recouvrez-les du mélange crème-jaune d'œuf et faites dorer sous le grill 5 à 10 mn.

Merci Julien et Annick (adhérents) pour le partage de cette recette.

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

Merci de
continuer à nous
retourner le
questionnaire...

Année 2012 - semaine 2
Mardi 10 janvier

Pain : nouvelle formule !

C'est la **saison des bilans**, des dossiers de subvention et des projets 2012... **et pour vous de payer votre cotisation associative.** *Un petit point page suivante.*

C'est aussi une période de **formation pour nos jardiniers-es** 2 sont toujours en formation de maraîchage et 3 sont en formation SST (Sauveteur Securiste du Travail)...

Abonnement pain : nouvelle formule voir page suivante.

Nous vendons du miel bio du jardin (nous en avons une petite quantité) : le pot de 500 g à 5 € et 3 € le miel en rayon à découvrir... **Il nous reste aussi 8 agenda/livre recette à vendre : 10 €.**

Les conditions climatiques ont favorisé l'attaques des navets avant le stockage... Nous avons trié et enlevé les plus atteints. Excusez-nous pour ceux qui seraient passés entre les mailles, enlevez la partie abîmée !



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Blette	botte		1
Chou frisé	kg	0.5	1
Mâche	kg		0.1
Musquée Provence	kg	0.8	1
Navet	kg	0.4	0.5
Oignon	kg	0.4	0.6
Salade	pièce	1	
Prix panier		7 euros	12 euros

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

Abonnement pain : nouvelle version

Nous avons proposé de changer la formule de l'abonnement au pain en intégrant 1 pain aux graines par mois. A une adhérente près, tous ceux qui se sont exprimés ont voté pour. **Nous adoptons donc et proposons à tous l'abonnement de pain tel que suit :**

1 pain par semaine dont 1 aux graines par mois.

Pour **l'abonnement de 500 g** par semaine cela monte à 9.60 € le mois soit 2.40 € la semaine et **pour le kilo** nous passons à 18.40 € le mois soit 4.60 € la semaine.

La qualité du pain a beaucoup progressé, nous en sommes contents. Les nouveaux abonnements peuvent se prendre à tout moment !

Recette supplémentaire

Lasagne de chou frisé

Pour 6 personnes

- 1 chou vert frisé
- 1 boîte de tomates concassées
- 250 g de champignons de Paris
- 1 c. à s. de concentré de tomates
- 2 gousses d'ail + 1 oignon
- 25 cl de lait
- 2 c. à s. de crème fraîche
- 3 c. à s. de féculé de maïs
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 50 g de gruyère
- ½ c. à c. de cumin, curry, paprika
- Sel, poivre

Préparez une béchamel légère :

Dans une casserole faites chauffer la crème fraîche.

Versez ensuite la féculé de maïs et le lait puis salez et poivrez la sauce. Laissez épaissir en mélangeant puis ôtez du feu.

Préparez la sauce tomate :

Épluchez l'ail, l'oignon, écrasez l'une et émincez l'autre. Émincez les champignons.

Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive puis faites revenir l'ail, l'oignons et les champignons.

Saupoudrez de cumin, curry et paprika.

Au bout de 5 mn, versez les tomates concassées et le concentré de tomates.

Votre place dans l'association

Le Jardin de Cocagne Nantais est une association Loi 1901. En tant qu'adhérents-es, vous en faites automatiquement partie et vous devez régler une cotisation associative de 30 € par an, c'est même une condition pour accéder aux paniers. Elle sera intégrée aux prélèvements et aux factures de ce début d'année. A savoir aussi, nous remontons 10 € dessus au Réseau Cocagne.

Votre place dans l'association :

Aujourd'hui, 2 adhérentes vous représentent au Conseil d'Administration dans le collège adhérents-es : Sylvie (sylvie.gautherie@laposte.net) et Delphine (elissalde.d@laposte.net). Vous pouvez les contacter.

Elles prennent un rôle de plus en plus important dans la vie de l'association en lien avec les salariés-es permanents-es, particulièrement sur les questions liées à la relation avec vous et sur les paniers, apportant ainsi leur regard.

Nous allons programmer l'Assemblée Générale Annuelle d'ici la fin du trimestre (probablement fin mars). A cette assemblée une partie du CA sera renouvelée et **il y aura une place libre pour un-e adhérent-e**. Le moment pour l'un de vous qui en aura envie de prendre part plus particulièrement à la vie du jardin. **Réfléchissez-y et soumettez votre candidature**, nous organiserons une réunion et une élection en février...

Il y a mille façons de participer à la vie du jardin. Venir chercher son panier en est déjà une importante, à chacun-e de trouver la sienne. Nous sommes ouverts-es à toutes propositions...

Versez un peu d'eau pour évitez que la préparation n'attache.

Préchauffez le four sur 240° (th.8).

Détachez les feuilles de chou puis passez-les rapidement sous l'eau avant de les égoutter

Dans un plat à gratin, disposez une couche de feuilles de chou puis la moitié de la préparation à la tomate puis 1/3 de sauce béchamel.

Recommencez avec une

couche de feuilles puis le reste de sauce à la tomate pour la sauce béchamel.

Terminez par une couche de feuilles puis le reste de béchamel et parsemez de gruyère râpé.

Enfournez 210° (th.7) 20 à 25 mn jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Servez chaud.

Issue du 2^{ème} tome des « Recettes de Lucie Desjardins »