

Saumon à la crème de fenouil

Pour 4 personnes

- 4 filets de saumon
- 1 bulbe de fenouil
- 20 g de beurre
- 40 cl de crème liquide allégée

Prélevez le plumet vert du fenouil, émincez-le et réservez.

Coupez le fenouil en tout petits dés. Faites-les fondre avec le beurre pendant 5 mn puis versez la crème et laissez frémir 10 mn. Mixez. Salez et poivrez le saumon, déposez des tranches de citron et faites-le cuire au four 10 à 15 minutes.

Servez avec la crème tiède et parsemez de plumet émincé.

Issue de <http://www.lesfoodies.com/>

Le fenouil se mange cuit (à la vapeur, braisé, ou inséré dans une papillote de poisson) et cru en salade...

Salade de fenouil

Ingrédients

- Fenouil (bulbe et verdure)
- Oignon blanc ou oignon
- Jus de citron
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Orange (facultatif)

Coupez le fenouil en petite lamelle. Y ajouter l'oignon coupé petit. Ajoutez une partie des fanes de fenouil ciselées

Faites une vinaigrette bien salée avec avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre que vous verserez sur les crudités.

Quand vous en avez, vous pouvez ajouter des tranches d'orange.

Merci Mathilde (adhérente) pour cette délicieuse recette de la Fête du jardin.

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

N°253

Année 2011 - semaine 45

Mardi 8 novembre

Tombola : dernière semaine

C'est la **dernière semaine pour prendre un ticket de tombola**, nous donnerons le **résultat la semaine prochaine**. Nous vous rappelons que le **ticket est à 2€** et qu'il y a **un panier garni à gagner !**

Viande d'agneau : Nous vous proposons une **commande groupée** de viande d'agneau biologique, **livrée le vendredi 25 novembre** et à **commander pour le mardi 15 novembre à midi**, voir article page suivante.

Idee de cadeau : Nous vendons l'Agenda du Réseu Cocagne à **10 €**. Un bel objet utile, **1 recette de légumes de saisons originale par semaine**. Un bel objet. Nous en avons un exemplaire de démonstration à consulter à loisir.

Automne doux : les épinards, la mâche et les radis continuent de pousser, par contre nous attendons le froid pour que les légumes de garde rentrent en dormance afin de les récolter et de les mettre en silo de conservation.

Suite de l'Edito page suivante...



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Choux	pièce	1	1
Epinard	kg	0.5	1
Fenouil	pièce	1	1
Poireau	kg	0.5	0.5
Pomme de terre	kg	0	1
Radis noir	kg	0.3	0.5
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.

... Suite de l'Edito ...

Pour l'instant, nous finissons les dernières plantations de l'année, les carottes, la mâches et les épinards.

Bahélia (jardinière) est en formation d'Hygiène et Sécurité dans la **Restauration au Cefres**, à raison de 2 jours par semaine en novembre.

Nous avons reçu les conserves de **Méli-Mélo**, c'est un atelier d'insertion qui nous transforme nos légumes d'été. Cette année nous avons du **coulis de tomate, de l'aubergine à l'huile et des courgettes à l'huile**. Nous vous en mettrons de temps en temps dans vos paniers tout au long de l'hiver.

Nous accueillons **Emeline** en stage 1 mois qui est en **BTS formation horticole**.

Dans le cadre du mois du film documentaire,
sera projeté à la Bibliothèque de la Halvêque,
le film

"Vivre en ce jardin" de Serge Steyer
Samedi 19 novembre à 15 h
en présence de Annick Bertrand et Yves Gillen

Réservation
Bibliothèque de la Halvêque
23 Rue Léon Serpollet - NANTES
02.40.50.62.64

Recette
supplémentaire

Risotto aux poireaux

Préparation : 10 mn / Cuisson : 20 mn

Pour 4 personnes

- 3 poireaux de belle taille,
- 4 louches de riz à risotto (arborio),
- 1 cube de bouillon de légumes ou un Kub Or,
- 1 rasade de vin blanc sec,
- parmesan râpé,
- beurre,
- crème fraîche.

Émincez le blanc des poireaux. Faites fondre le bouillon cube dans 3/4 litre d'eau bouillante. Faites fondre 25 g de beurre dans une casserole ou une sauteuse à revêtement anti-adhésif. Mettez les poireaux à étuver sans qu'ils brunissent (5 mn environ).

Ajoutez le riz. Remuez et laissez le riz devenir translucide sur feu vif.

Ajoutez le vin blanc et attendez qu'il s'évapore.

Ajoutez le bouillon, baissez le feu, et attendez qu'il soit totalement absorbé (environ 20 mn).

A la fin, ajoutez 3 cuillères à soupe de crème fraîche, du poivre et du parmesan râpé. Remuez la préparation, puis laissez-la reposer 3 mn hors du feu, avec un couvercle. Goûtez pour vérifier s'il est nécessaire de saler (le bouillon et le fromage l'étant déjà). Servez bien chaud.

Commande de viande d'agneau

Michel Hardy, du GAEC La Ferme du Moulin à la Chapelle-Glain, vous propose des commandes groupées de viande d'agneau biologique, dans un premier temps. Nous verrons ensuite pour de la viande de porc et des fromages et yaourts de brebis, si vous êtes intéressés-es.

Les agneaux sont élevés sous les mères et à l'herbe exclusivement et sont de race Solognot (race rustique en voie de conservation).

Pour cette commande d'agneau vous avez le choix entre une caissette de :

- **Agneau : 7,5 à 10 kg : 14,5€/kg** (gigot entier, épaule, côtes, collier, poitrine et abats) avec ou sans merguez.
- **Agneau : 7,5 à 10 kg : 14,5€/kg** (gigot tranché, épaule, côtes, collier, poitrine et abats) avec ou sans merguez.
- **Merguez : 5 kg de merguez à 12€/kg**

Nous vous proposerons cette commande groupée une fois par trimestre.

Vous pouvez passer commande jusqu'au 15 novembre et votre colis sera à venir chercher le vendredi 25 novembre.