



BETTES FACON CLOCLO

Pour 4 personnes

- 1 kg de bettes (côtes et feuilles)
- 1 belle échalote
- 4 belles tomates pelées
- 25 g de beurre
- 10 cl de rosé ou de blanc
- 10 cl de bouillon de poule
- 1 cuillère à soupe de curry
- 10 cl de crème à sauce
- Sel, poivre

Hachez grossièrement les bettes, feuilles et côtes.

Faites revenir l'échalote dans le beurre puis ajoutez les bettes.

Faites revenir 4 à 5 minutes.

Ajoutez les tomates coupées en 4 puis le vin, le bouillon, le curry, le sel et le poivre. Cuisez 20 à 25 minutes.

Laissez évaporer le plus possible.

Ajoutez la crème et servir.

Pour un plat complet, ajoutez du fromage et gratinez au four.

<http://www.epi-jdb.fr>

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 2011 - semaine 39

Mardi 27 septembre

5 ans de paniers!

Nous préparons la **Porte Ouverte** et nous serons heureux de vous accueillir **samedi de 10h à 12h30**. Petit rappel du **programme** : visites du jardin, parcours enfants, expo photo, marché, animation autour du miel. La météo devrait être avec nous.

Jacques Bourcier propose **une commande de viande livrée vendredi 7 octobre**. Voir article page suivante.

L'abonnement au pain va être accessible aux adhérents-es du mardi à partir du mardi 11 octobre. Nous en aurons à la porte ouverte pour que vous puissiez le découvrir. Vous pourrez aussi le tester sur 1 mois avant de souscrire un abonnement. Comme le vendredi ce sera du pain du jour.

L'agenda/livre de recette du Réseau Cocagne est disponible à la vente dès samedi au prix de 10€. Un beau cadeau à faire ou à se faire. Nous avons un modèle de démonstration que nous tenons à votre disposition.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Betterave	kg		0.5
Blette	botte	1	1
Echalote	kg	0.2	0.4
Haricot*	kg	0.4	0.6
Poivron	kg	0.4	
Pomme de terre	kg		1
Tomate	kg	0.4	0.8
Prix panier		7 euros	12 euros

* haricot bio de chez Jean Pierre - Casson - Ligné -44

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

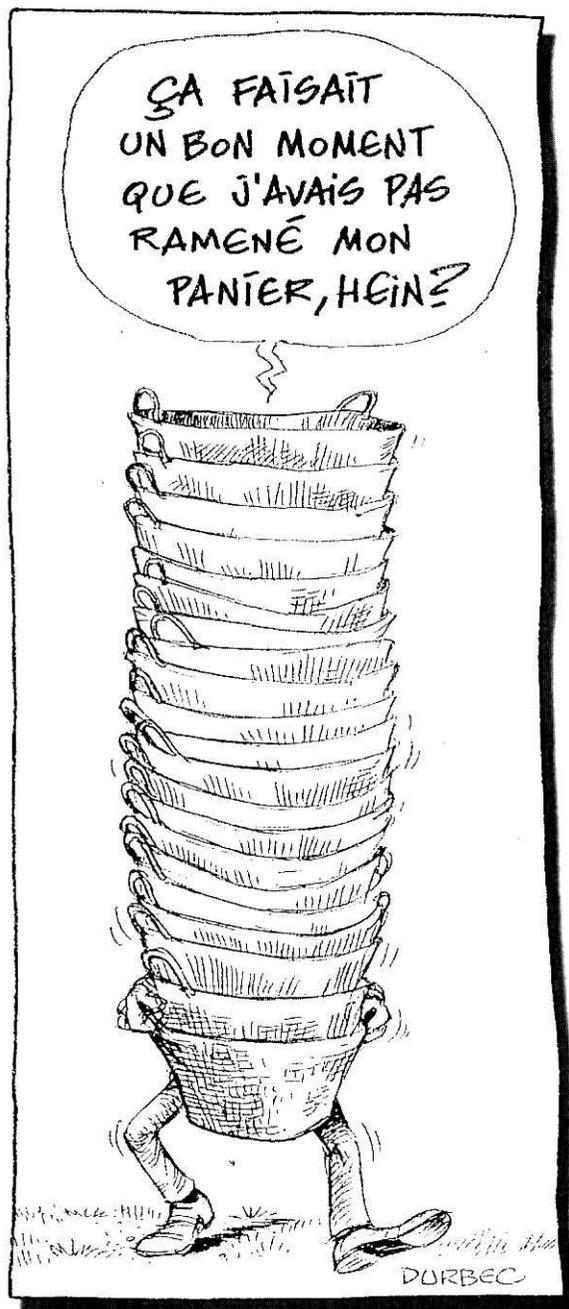
Nous attendons le retour des paniers...

J'ai rêvé que les paniers poussaient dans le jardin. C'était de jolis sacs verts tendres que l'on pouvait, après les avoir vidés, cuisiner et déguster car ils étaient délicieux et se préparaient de mille façons.

Nous en avons un plein champ et la pousse et la repousse se passait à merveille en toutes saisons quelque soit la météo...

Comment vous dire que ce n'était qu'un rêve, que nous aimerions les voir revenir de chez vous plus régulièrement, ne plus avoir à gérer la pénurie de sac au moment de la confection des paniers...

Voici un dessin de Durbec qui illustre bien notre propos.



5 ans de paniers!

Un peu d'histoire:

Le Jardin de Cocagne s'est installé à Carquefou le 1^{er} juillet 2006 avec 4 jardiniers-es en insertion, un encadrant technique (Anthony) et Marianne, la Directrice. Le terrain a été défriché, les légumes plantés et nous livrions les premiers 60 paniers la dernière semaine de septembre. 17 d'entre vous s'en souviennent sûrement car vous nous soutenez depuis le démarrage.

Cela n'a pas été de tout repos pour nous et pour vous, mais l'aventure s'est petit à petit ancrée et le jardin a grandi. Nous sommes passé à 100 paniers en 2007, en 2008 nous étions à 120 pour atteindre nos vitesses de croisières de

150 paniers en 2009. Le nombre de postes en insertion a augmenté en cohérence avec le nombre de paniers et la surface cultivée, des tunnels aussi ont poussé. Des 3 premières années, plus d'un tiers d'entre vous peuvent témoigner étant toujours adhérents-es aux paniers.

Nous ammorçons avec plaisir cette 6^{ème} année avec vous tous, adhérents-es de la première heure, ceux des périodes intermédiaires et les tout nouveaux. Vous, sans qui nous ne ferions rien et aussi avec les jardiniers-es qui sont l'objet premier de notre existence et de notre travail, avec qui nous cheminons au quotidien.

Merci à tous

Calendrier des commandes de viande

Jacques Bourcier est producteur de viande de boeuf bio au Louroux Bottereau. Il vous donne la possibilité de faire une commande groupée de viande environ une fois par mois.

Pour les nouvelles-eaux, sachez qu'il s'agit de colis, de 5 ou 10 kg à 12 € le kilo, contenant différents types de morceaux (à poêler, à rotir et à bouillir). Ils sont conditionnés sous vide en petite quantité et congelables

La prochaine commande sera livrée le vendredi 7 octobre, vous pouvez passer commande jusqu'au mardi midi 5 octobre par mail, par téléphone ou sur la liste affichée sur le tableau sous le tunnel à panier.

Les commandes suivantes seront livrées :
le vendredi 4 novembre et le vendredi 2 décembre.

Pensez à apporter votre chéquier le jour de la réception pour libeller le chèque directement à l'ordre de Jacques Bourcier.