



## Tajine de poulet au potimarron et raisin

Pour 4 personnes

- 4 hauts de cuisse de poulet,
- 1 oignon,
- 1 petit potimarron,
- 2 grosses poignées de raisins,
- 2 cuillères à café de 4 épices,
- 1 cuillère à café de cumin,
- 1 cuillère à café de gingembre râpé,
- 1 cuillère à soupe de miel, Huile d'olive

Faites revenir l'oignon en lamelle dans un faitout avec un peu d'huile d'olive. Quand il commence à dorer, ajoutez le poulet.

Laissez cuire 5 minutes avant de le baigner dans 1 l. d'eau accompagné des 4 épices, du cumin et du gingembre.

Laissez mijoter 30 mn.

Epluchez et coupez le potimarron en dès et les ajouter dans le faitout avec les raisins et le miel.

Laissez à nouveau sur le feu pendant un bon quart d'heure.

Servez accompagné de semoule par exemple.

Vous pouvez rajouter une bonne dose de Ras El Hanout

<http://www.lesfoodies.com/myriam1985/recette/tajine-poulet-au-potimarron-et-raisin>

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

Les brèves

La Désirée fera  
une bonne  
purée une fois  
les points  
noirs enlevés !

du Jardin

Année 2012 - semaine 1  
Mardi 3 janvier

N°260

Bonne Année 2012 !

L'Expo photo du jardin : "De la graine au panier" est visible en janvier à la Mairie de Carquefou au premier étage, si vous avez un moment allez la voir. Nous sommes ravis de la voir ainsi mise en valeur et de la voir tourner.

Jimmy vient de terminer son contrat chez nous. Nous lui souhaitons bonne route. Il va travailler en intérim en magasinage.

Jacques Bourcier vous propose une commande de viande de boeuf pour le vendredi 13 janvier, voir encart page suivante.

Nous changeons de fournisseur d'œufs, voir page suivante...

Enfin, nous vendons toujours notre bel agenda 2012 qui contient une recette de légumes de saison par semaine. Un bel objet pratique !



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Choux Bruxelles	kg		0.7
Epinard	kg	0.5	
Poireau	kg		0.8
Pomme de terre	kg	0.6	1
Potimarron	kg	0.7	1
Radis	botte	1	
Radis noir	kg		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.

## Commande de viande de bœuf

Jacques Bourcier est éleveur en biodynamie au Lauroux Bottereau de vache Nantaise et de Limousine. Il vous propose une fois par mois une commande groupée de colis de bœuf. Les colis sont de 5 à 10 kg à 12,5€/kg. Ils comprennent différents types de morceaux (à poêler, à rôtir et à bouillir), conditionnés sous vide en petite quantité congélatable ou à

manger de suite.

Vous pouvez passer votre commande en vous inscrivant sur la liste sous le tunnel à panier, par mail ou par téléphone jusqu'au mardi 10 janvier à midi.

La commande sera à venir chercher le vendredi 13 janvier avec votre chéquier de 13h30 à 18h45.

## D'où viennent vos œufs ?

Marie Jolivel a souhaité arrêter de nous livrer des œufs, sa sœur en formation à Nantes nous livrait, la formation étant finie, cela n'était plus rentable de venir juste pour nous. Nous leur souhaitons une bonne continuation... **La Ferme du Limeur**, de La Chapelle-sur-Erdre, nous avait déjà dépanné l'année dernière, elle **prend le relais**. Vous aurez leurs œufs à partir de ce jour. **Les poules sont de race Isa Brown**, nourries aux céréales issues de l'Agriculture Biologiques, elles disposent de 4 m<sup>2</sup> de terrain plein air chacune, de perchoirs et pondent environ un œuf chaque jour. Il n'y aura **pas d'œufs en juillet et août** pour vide sanitaire. Nous vous en reparlerons.

**Pour plus d'infos :** <http://www.fermedulimeur.f>

## Rumbledethumps de Bruxelles à la Morteau

Préparation : 30 mn Cuisson : 45 mn

### Pour 4 personnes :

- . 500 g de choux de Bruxelles
- . 1 saucisse de Morteau
- . 500 g de pomme de terre  
(une variété farineuse, à purée)
- . 50 g de beurre, sel et poivre

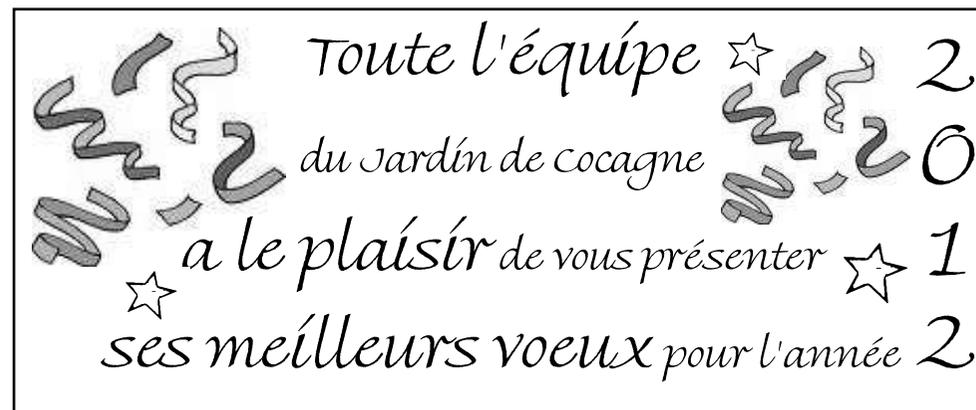
Épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux. Plongez la saucisse (sans la piquer) et les pommes de terre dans l'eau froide et faites cuire le tout à l'eau

frémissante pendant 30 mn. Égouttez.

Pendant ce temps, nettoyez les choux de Bruxelles et enlevez les parties abîmées. Émincez-les finement au couteau.

Faites chauffer le beurre dans une cocotte, sur feu moyen. Ajoutez les choux et faites-les revenir 4-5mn en remuant. Ajoutez les pommes de terre bien cuites et mélangez avec une spatule, en écrasant les morceaux de pommes de terre. Salez et poivrez.

Découpez la saucisse en tranches et servez



## Salade de choux de Bruxelles saveur asiatique



### Vinaigrette à l'huile de sésame pour petits choux crus

(donne 30 ml de vinaigrette, soit suffisamment pour 6 petits choux)

- 2 cuillerées à thé (10 ml) de tamari
- 2 cuillerées à thé (10 ml) de jus de lime ou de citron
- 3 cuillerées à thé (15 ml) d'huile de sésame non grillé

Nettoyez les choux, puis râpez-les comme des carottes ou émincez-les finement.

D'après : <http://toutcru.blogspot.com/2009/01/petit-choux-crus-vinaigrette-lhuile-de.html>

2 recettes pour ceux qui craignent le goût des choux de Bruxelles !!!

avec les légumes – et une bonne bière !

Astuces : Pour diminuer le goût fort des choux de Bruxelles, les ébouillantez avant de les faire revenir. Pour une autre recette, les ébouillantez de même avant de les cuire ou les cuisiner.

La cuisson à la vapeur est idéale car ils ne se gorgent pas d'eau.

**Plus simplement, vous pouvez réaliser uniquement la partie mise en gras de la recette !**