



Strudel au cabillaud, chou frisé & petits lardons

Pour 4 personnes

• 16 feuilles de brick • 4 beaux filets de cabillaud • quelques feuilles de chou frisé • 250 g de petits lardons • 4 oignons • 10 cl de vin blanc (facultatif) • quelques feuilles de persil plat • sel & poivre • beurre fondu

Préchauffez le four à 220°C.

Effeuillez quelques feuilles de chou et les faire cuire pendant 5 mn dans l'eau bouillante avec une pincée de bicarbonate de soude (pour la digestion). Passez-le sous l'eau froide et essorez les feuilles encore croquantes et émincez-les.

Faites revenir les lardons et les oignons émincés dans une poêle sans graisse ajoutée pendant 5 mn, ajoutez le chou et le vin blanc et faites mijoter à feu très doux en attendant de préparer le reste.

Badigeonnez les feuilles de brick de beurre fondu, superposez 4 feuilles beurrées, répartissez-y la le quart de mélange au chou, ajoutez un filet de cabillaud.

Salez, poivrez et persillez la poisson avant de refermer les feuilles de brick.

Recommencez l'opération avec le deuxième filet de cabillaud et enfournez le tout pendant 10 mn ou jusqu'à ce les feuilles de brick soient bien brunes.

Servez tel quel ou avec une salade.

Adaptée de <https://www.ptitchef.com/recettes/plat/strudel-au-cabillaud-chou-frise-petits-lardons-fid-139435>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Les brèves du Jardin

Année 2018 - semaine 48
Mardi 27 novembre

Vendredi : Réunion annuelle d'adhérents·es


Nous vous attendons vendredi à partir de 17h30 pour la réunion annuelle d'adhérents·es. C'est un temps de rencontre autour d'un apéritif sans alcool que nous vous proposons pour permettre d'échanger sur les paniers, la **place des adhérents·es notamment au Conseil d'Administration** et dans la vie du jardin, la partie production (un encadrant sera là pour ça), pour répondre à vos questions etc... **Venez, nous serons là pour vous !**

Vous réglez vos paniers par prélèvement automatique, **vous trouverez dans celui-ci une facture récapitulative des prélèvements effectués** et à quoi ils correspondent (paniers, oeufs, pains). Ne sont pas indiqués les achats au marché...

Séverine et Mélissa (encadrantes techniques) **sont parties** deux jours à Lorient pour **une rencontre d'encadrants·es** dans le cadre des rencontres régionales du **Réseau Cocagne !**

Une nouvelle session de GEAS (Groupement d'Entraînement à l'Affirmation de Soi) **vient de démarrer**. Les jardiniers·es vous feront vivre les différents épisodes de cette session dont deux dès cette semaine à *retourner page suivante...*

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	botte	1	1
Chou frisé de Milan	kg	0.5	0.8
Mesclun	kg	0.2	0.2
Oignon	kg	0.5	0.8
Pomme de terre	kg	0.6	1
Tisane digestive	sachet	0	1
Prix panier		9	13 euros

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

Tisane du panier et consommation

Elle est produite, récoltée, séchée, mondée et ensachée sur le jardin.

Tisane Digestive : verveine citronnée, camomille romaine et calendula. Pour faciliter la digestion et pour le plaisir du goût.

Mode d'emploi :

Mettez l'équivalent d'une boule à thé pour une tasse ou une petite poignée pour une théière ou une tisanière de 75 cl. à 1l.

Si vous n'en avez pas, mettez l'infusion directement dans une casserole d'eau chaude et utilisez une passoire pour servir. Attention, ne pas utiliser d'eau bouillante pour ne pas brûler les plantes, l'eau chaude est idéale !

Cake moelleux carottes et fanes

Ingrédients

• 4 carottes fanes • une botte de fanes de carottes • 150g de farine
• 3 œufs • 1 yaourt nature • 40ml d'huile d'olive • 1 sachet de levure chimique • 5 tranches de bacon • 100g de feta • 2 c. à s. d'emmental râpé • Sel / poivre

Lavez les carottes et les fanes. Épluchez les carottes. Râpez les carottes (ou mixez-les en petits morceaux) et hachez les fanes en petits morceaux (là encore un petit coup de mixeur est parfait).

Dans un saladier, battez les œufs. Ajoutez le yaourt, l'huile d'olive, la farine et la levure. Mélangez. Ajoutez les carottes et les fanes.

Émincez le bacon en fines lanières. Ajoutez-les à la pâte. Finissez en ajoutant l'emmental râpé et la feta coupée en petits cubes. Mélangez. Salez et poivrez.

Versez la préparation dans un moule à cake beurré. Enfournez pour 35 à 40 mn dans le four chaud 18°C.

Laissez tiédir avant de démouler. Ce cake fait un très bon repas du soir avec une salade mais peut aussi servir d'entrée ou même d'apéro !

Adaptée de <https://vitefaitbien cuisine.com/>

Recettes
supplémentaires

GEAS - épisode 1 et 2

Anne-Christelle (accompagnatrice socioprofessionnelle) propose une nouvelle session de Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi et ce chaque année depuis 7 ans maintenant. Il s'agit de 8 séances de 1 heures et demi proposées à un groupe de 7 jardiniers·es volontaires... Les séances 1 et 2 ont eu lieu la semaine dernière et cette semaine, le lundi. Alexa, Eric, Freddy et John vous racontent :

"Ça t'apprend comment t'affirmer, comment parler à une personne, obtenir des réponses en t'affirmant, savoir s'expliquer au téléphone..."

C'est pour voir son propre comportement suivant les situations. Savoir reconnaître si on est passif, agressif ou affirmé. Si on se présente à un rendez-vous, savoir se comporter d'une façon adaptée à la situation avec le contrôle de soi.

La première séance, c'était savoir se reconnaître, la deuxième : comment poser une question qu'elle soit claire, précise. On a commencé à faire des jeux de rôle. Après, il faudra pouvoir s'en servir.

J'avance à dire les choses car avant je ne savais pas, je ne disais pas. Pour faire une demande, j'ai commencé à apprendre à savoir faire. Avant, je gardais les choses en moi et j'étais agressive. Maintenant, j'apprends, je commence à savoir dire les choses. Avant, je n'arrivais pas à être affirmée, maintenant ça vient avec le courage. La semaine dernière, on a appris à reconnaître si on est passif, agressif ou affirmé. Cette semaine on a appris à faire une demande, comment faire, expliquer etc..."

Chou aux anchois

Ingrédients

• ½ chou vert frisé • 2 à 3 gousses d'ail • 4 c. à s. d'huile d'olives
• 150 g d'anchois à l'huile d'olive • ½ citron non traité • 2 c. à s. de vinaigre de xérès • Sel et poivre

Faites mariner les anchois dans le jus de citron. Coupez le chou en 2. Ôtez le trognon et coupez le chou en fines lanières. Faites blanchir 5 mn à l'eau bouillante salée. Égouttez. Faites-les revenir dans l'huile d'olives pendant 15 mn avec l'ail. Couvrez et laissez cuire 10 mn à feu doux avec le vinaigre. Salez et poivrez. Dans un plat, déposez le chou, les anchois égouttés. Décorez d'une rondelle de citron.

<http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquees.fr/article-25402939.html>