



Potiron au coco de Mayotte

- environ 10 à 12 tranches épaisses de potiron (musquée ou potimarron)
- 500 g de lait de coco
- 1 pincée de cardamome en poudre
- ½ c. à c. de cumin
- 1 pincée de cannelle
- 1 c. à s. de sucre
- sel

Recette salée sucrée

Épluchez, épépinez et coupez le potiron en tranches épaisses.

Faites cuire les tranches de potiron dans un fond d'eau à feu doux.

Pendant ce temps, mélangez le lait coco, le sucre, le sel et les épices.

Quand les tranches sont cuites et l'eau évaporée, ajoutez le mélange coco et laissez cuire à feu doux environ 30 mn. A vous de choisir une cuisson plus ou moins longue suivant que vous vouliez un plat plus ou moins caramélisé ou juteux.

A servir nature ou avec du riz.

Recette réalisée à l'Atelier Gourmand Participatif avec de la musquée de Provence.

Merci Moinamaoulida (adhérente et participante à l'atelier) pour cette délicieuse 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

Les brèves

Vendredi
30 novembre
à partir de 18h
**Rencontre
apérifive**
sur le jardin

du Jardin

Année 2012 - semaine 48
Mardi 27 novembre

1^{er} Prix

130 structures ont concouru pour le 1^{er} prix des Entreprises Solidaires de Pays de la Loire organisé par la FONDES. Sur les 10 finalistes, 5 ont été primés et Marianne (directrice) s'est vue remettre le **1^{er} prix de l'Initiative Associative pour les Paniers Bio Solidaires !**

Urgent : vente de viande de porc, vous avez jusqu'à ce vendredi 30 novembre pour passer commande, toutes les infos sur le blog.

Vente d'agenda un beau cadeau de Noël : *article voir page suivante...*

Vincent a décroché une formation pour préparer un BPA horticole à la Chambre d'Agriculture pour 8 mois qu'il rejoindra le 10 décembre. Félicitations.

Les pommes de terre sont des **potatoes de terre déclassées** donc valorisées à 1€50 le kilo dans votre panier, les **courges sont des musquée de Provence** (*chair ferme, légèrement sucrée, soupe, gratin, purée, soufflée, tarte...*). Les **épinards** sont toujours plein de pucerons, **lavez-les soigneusement** à l'eau tiède vinaigrée.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Chou rouge	kg	0.7	1
Echalote	kg	0.3	0.4
Epinard	kg	0.5	0.5
Mâche	kg		0.1
Musquée de Provence	kg		0.5
Navet	kg	0.4	0.5
Pomme de terre	kg	0.4	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.

Agenda en vente

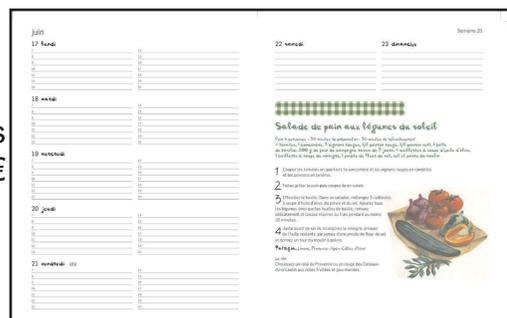


Il nous reste 30 agenda à vendre.

C'est un bel agenda en couleur, pratique avec une semaine par page, un calendrier 2012 et un 2013, et aussi une recette de chef par semaine que l'on peut retrouver facilement grâce à l'index, il contient aussi des planches (saisonnalités des légumes, vins, fromages, quelques spécialités régionales) et en prime, un marque page.

Cela fait un beau cadeau de Noël à offrir et à s'offrir, tout en soutenant le jardin puisque nous les avons achetés pour les vendre car sur le prix environ 2€ revient au jardin. Un petit plus pour nos budgets.

Prix de vente : 10 €



Chou rouge

Les choux sont très riches en minéraux, en fibres et en vitamines. Ils contiennent particulièrement de la vitamine C... Même cuits, ils battent le citron à plate couture. En outre, ils sont très diurétiques et permettent un nettoyage de l'organisme par drainage, tout en rassasiant.

Le chou rouge est délicieux à manger cru en salade, en lanière ou mixé. Vous pouvez le cuire en lamelle et le présenter en salade. Vous pouvez varier à l'infini seul ou avec d'autres crudités ou des fruits frais (pomme, poire, orange...) ou secs (raisins, noix, noisettes...).

Il s'accommode aussi très bien cuit, les recettes de chou lisse s'adaptent très bien au chou rouge. Comme tout chou, pensez à l'ébouillanter dans une première eau pour le rendre plus digeste. Il est alors parfait comme garniture d'un rôti de porc. Il faut le râper ou le couper en fines lamelles, et le laisser cuire assez longtemps pour obtenir une sorte de confit avec une pomme par exemple. Vous pouvez aussi le faire en embeurré, en soupe, en gratin ou braisé, cuit dans du vin ou de la bière, à la bourguignonne ou aux lardons, etc. Il serait aussi excellent avec des châtaignes...

Atelier Gourmand participatif - Panier Solidaire

Vendredi nous avons co-animé un atelier gourmand participatif pour les Paniers Solidaires que nous livrons pour une dizaine de familles à la Pilotière (ils font partie du projet Malin que nous mettons en place pour la partie panier dans le cadre d'un partenariat avec la Croix Rouge et le Réseau Cocagne).

Le thème de ce premier atelier : le potiron

Il était prévu de faire **un menu bébé et une déclinaison famille**. 4 préparations ont ainsi été réalisées : une purée bébé (avec du potimarron et un test avec ou sans la peau), une tarte au potimarron, une préparation de semoule (avec lait entier et lait de croissance) et sa compote pomme/poire (nature, sans sucre) et **une recette de potiron au coco de Mayotte apportée et concoctée par Moinamaoulida** que nous vous livrons dans cette Brève. Nous avons aussi dégusté les nems qu'avaient apporté Mina qui feront peut-être l'objet d'un atelier futur.

Cet atelier a été co-animé avec Marie Conseillère Esf-Caf et Anita Puéricultrice, Martine (bénévole du jardin) et Muriel pour le jardin. Le Centre Socio-culturel de la Pilotière mettant de son côté sa cuisine à disposition et finançant les matières premières autres que les légumes (ceux-ci venaient évidemment du jardin).

Anita est intervenue sur l'alimentation du bébé, pourquoi préférer le lait de croissance, comment préparer l'alimentation des petits (cuisson à la vapeur, nature, sans sucre, sans sel, sans matière grasse pour les plus petits)... Nous avons goûté et comparé et commenté les mets réalisés et été étonnés par exemple par le fait que la purée bébé nature sans additif était excellente et meilleure quand le potimarron avait été mixé avec sa peau.

Un atelier riche d'échanges qui a beaucoup plus ! Chacune est repartie avec un peu de chaque préparation pour les tester en famille à la maison.

Le prochain atelier gourmand aura lieu le 23 janvier 2012.

Facture pour info

Nous mettons cette semaine les factures pour les personnes réglant leur panier par prélèvement automatique. Elle n'est pas dûe, mais récapitule les différents prélèvements du trimestre et à quoi ils correspondent. C'est donc, une information pour vous.