



## Kassler aux navets, carottes, radis noirs, oignons et gingembre

**Pour 4 à 8 personnes :**

- 1,5 kg de kassler (un rôti de porc fumé et mariné dans une saumure)
- 1 kg de navets
- 2 radis noir
- 1 gros oignon
- 4 à 6 carottes
- 1 beau morceau de gingembre (au goût)
- 2 bouillons cubes de légumes
- 250 à 500 ml d'eau
- 250 g de lard fumé
- Huile d'olive (facultatif)
- Sel et poivre

Brossez les radis noirs et les carottes (il n'est pas nécessaire de les éplucher !). Épluchez les navets, l'oignon et le gingembre. Râpez tous les légumes et le gingembre (ici au robot).

Faites fondre le lard, que vous aurez détaillé en 4 à 6 morceaux, dans une grande cocotte en fonte. Ajoutez les légumes et faites-les revenir pendant une quinzaine de minutes. Ajoutez de l'huile d'olive en cours de cuisson si nécessaire. Assaisonnez. Déposez le filet de kassler au centre des légumes et tout au fond de la cocotte. Versez l'eau dans laquelle vous aurez dilué les bouillons de légumes.

Couvrez et enfournez dans un four préchauffé à 210°C et ce pendant 1h30 (soit 1 heure de cuisson / kg de kassler). Si au cours de la cuisson, toute l'eau venait à s'évaporer, ajoutez un fond d'eau à la préparation. Une fois la viande cuite, dégustez.

<http://papillestomaquees.fr/kassler/>

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 brins*  
**Pomme de terre Allianz :**  
 robe des champs,  
 vapeur, gratin, rissolées...  
 Délicieuse dégustée  
 seule au naturel.

*Jardin*

N°506



Janvier 2017 - semaine 1  
 Mardi 3 janvier

Toute l'équipe du jardin  
 vous présente ses meilleurs voeux  
 pour l'année 2017 !

Mélanie et Corinne, vos représentantes des Adhérents-es au CA, vous invitent à une rencontre adhérents-es pour l'année nouvelle le 20 janvier à partir de 17h30, voir article page suivante...

**Adderrazak commence son contrat sur le jardin ce mardi.** Nous lui souhaitons la bienvenue. Il sera aussi investi sur la partie **livraison des tournées du jeudi et du vendredi des Paniers Bio Solidaires** et les autres jours avec les jardiniers-es.

**Cette semaine la facture pour les règlements au trimestre est dans les paniers. Y est intégrée la cotisation associative annuelle de 30 €, voir article page suivante.** Pas d'augmentation du prix du panier cette année. Par contre, **nous revaloriserons la taille du petit panier au printemps, nous vous en reparlerons.**



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Bleue de Hongrie	kg	0.5	0.8
Carotte	kg	0.4	0.8
Mesclun	kg	0.15	0.25
Navet	kg	0.4	0.6
Poireau	kg	0.4	0.8
Pomme de terre	kg	0.5	0.8
Radis noir	kg	0.3	0.5
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

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

# Cotisation associative et jardin

La cotisation associative marque votre adhésion à l'association le Jardin de Cocagne Nantais et vous permet d'accéder à notre formule de panier. Elle est à régler au premier panier puis tous les mois de janvier. Elle est intégrée à la facture trimestrielle et au prélèvement automatique du mois de janvier.

## A quoi est-elle utilisée ?

Nous remontons dessus 11€50 au Réseau Cocagne dont nous faisons partie comme les 110 autres Jardins de Cocagne. (Le Réseau aide les porteurs de projet à s'installer, il mutualise des informations, il visibilise nationalement les jardins, il propose des formations gratuites pour les bénévoles et les permanents-es des jardins, il organise des rencontres régionales pour les jardins côté jardiniers-es, directeurs-trices, encadrants-tes etc...). Ce Réseau est porteur de valeurs, il est important pour nous !

Les 18€50 restants financent en toute petite partie la facturation de vos abonnements et l'animation dont les Brèves que vous recevez chaque semaine dans votre panier. Puisque dans votre abonnement, seuls les légumes sont facturés...

## En outre, nous vous offrons un certain nombre de services gratuitement :

- possibilité d'abonnements supplémentaires de pain et d'oeufs biologiques,
- organisation de commandes groupées de viande (boeuf, poulet, porc et agneau) entres autres,
- un marché le vendredi sur les horaires de retrait des paniers pour compléter votre panier en quantité et diversité, etc...

## **Gratin de penne à la courge « Bleu de Hongrie »**

Préparation : 15 min – cuisson : 40 min

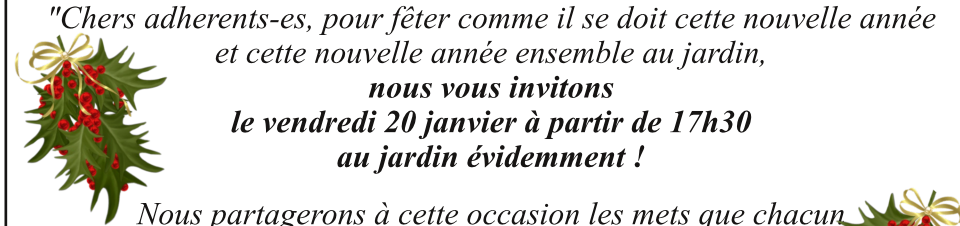
### **Pour 6 personnes**

- 500 g de penne,
- 400 g de courge « Bleu de Hongrie »,
- crème liquide,
- 100 g de pecorino jeune,
- sel, poivre, lait.
- *Facultatif : Venticina (salami des Abruzzes) ou autre salami italien.*

Préparez une marmite d'eau salée pour cuire les pâtes. Pendant ce temps, pelez et coupez le morceau de courge « Bleu de Hongrie » en gros morceaux. Déposez-les dans une casserole, ajoutez un petit fond d'eau et couvrez la casserole. Faites cuire 15 minutes environ, jusqu'à ce que les morceaux soient tendres. Égouttez-les puis réduisez-les en purée avec une fourchette. Ajoutez de la

## Recette supplémentaire

## Rencontre de Mélanie et Corinne



*"Chers adhérents-es, pour fêter comme il se doit cette nouvelle année et cette nouvelle année ensemble au jardin,*

*nous vous invitons*

*le vendredi 20 janvier à partir de 17h30  
au jardin évidemment !*

*Nous partagerons à cette occasion les mets que chacun aura bien voulu préparer, nos idées, nos envies... !*

*Nous vous attendons ! Rencontrons nous !"*

**Mélanie et Corinne**

vos représentantes des adhérents-es au Conseil d'Administration du jardin



## Du radis noir après les fêtes !

**Le radis noir aide** à combattre les infections et stimule les cellules hépatiques. Il a une action sur la prévention des maladies hépato-biliaires en général. Cette action dépurative du foie et antibactérienne de la flore intestinale est reconnue par les laboratoires qui proposent des compléments alimentaires au radis noir... Nous vous proposons l'original !

**Pour qu'il soit plus simple à manger**, coupez-le en avance assaisonnez-les d'huile d'olive et de sel ou râpez-le en avance et mettez-le au frigo, son goût fort diminuera... Vous pouvez le mélanger à du fromage frais ou des crudités.

**Vous pouvez le manger cuit**, comme des navets, il est apprécié en soupe...

crème liquide pour obtenir une belle sauce. Salez et poivrez.

Préchauffez le four à 200°C. Mélangez les pâtes cuites et la sauce à la courge.

Dans le fond du plat à gratin, versez 5 cl de lait, ajoutez les pâtes, couvrez-les de pecorino finement tranché et si vous en avez, alternez le fromage avec de fines tranches de ventricina.

Passez au four une vingtaine de minutes.

<http://lacocotte.nordblogs.com/archive/2013/12/16/gratin-de-penne-a-la-courge-bleu-de-hongrie-459040.html>