Ingrédients pour 6 à 9 verrines

- 1/4 de chou rouge
- 1 panais
- 2 tranches de bacon fumé
- 1 cube Kub or
- 10 cl de crème épaisse
- Eau
- Sel

Lavez le chou rouge et le panais.

Coupez le panais en morceaux, le ¼ de chou rouge en tranche. Dans une casserole, mettre le chou rouge, le panais, le cube de kub or et de l'eau à hauteur.

Laissez cuire à bouillon pendant 30 mn, le chou rouge doit être cuit ainsi que le panais.

Dans une poêle faites cuire le bacon.

Dans un blender, déposez le chou rouge et le panais avec un peu d'eau de cuisson. Mixez, ajoutez de l'eau de cuisson jusqu'à mis consistance. Ajoutez ensuite la crème épaisse et le bacon. Mixez bien le tout. On obtient un velouté très crémeux.

Servez dans des verrines avec du chou râpée en décoration...

Un petit velouté rapide et délicieux, crémeux en couleur qui fera sensation sur vos tables.

http://www.recettes-plaisir.com/article-veloute-de-vampire-111671563.html

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 Pomme de terre

Emeraude

peu farineuse,
frites, purée, soupe,
ragoût, gratin...

Année 2016 - semaine 3

Mardi 19 janvier

Beaucoup d'infos!

Nous avons procédé jeudi dernier aux élections officielles du délégué du personnel, je dis "du" car c'est Thomas qui a été élu à une voix près!

Bienvenue Eloïse qui a commencé lundi son contrat sur le jardin, elle rejoint ainsi l'équipe de jardiniers-es.

Dominique a obtenu son caces 1-3-5, il a fini son contrat sur le jardin et cherche un emploi dans la logistique. Abdel-Illah a obtenu le caces 1.

Rencontre de Mélanie animée par Mélanie et Corinne (vos représentantes des adhérents-es au Conseil d'Administration du Jardinà). Elles vous invitent le vendredi 29 janvier à partir de 17h30 à les rencontrer et échanger...

Vente de poules bio de réforme : la Ferme du Limeur qui produit les oeufs que mangent celles et ceux qui ont pris l'abonnement, propose des poules de réforme à 5 € pièces. Attention, ce sont des poules à bouillir, à faire en poule au pot par exemple ! Date communiquée sur le blog et le panneau cette semaine !

Cette semaine dans votre panier

HD	Unité	Petit panier	Grand panier
AGRICULTURE BIOLOGIQUE		(qt en unité)	(qt en unité)
Betterave	kg	0	0.5
Chou rouge	kg	0.6	1
Haricot sec	kg	0.3 de blanc	0.5 de rouge
Oignon jaune	kg	0.5	0.7
Panais	kg	0.5	0.5
Pomme de terre	kg	0.8	1
Salade frisée	pièce	0	1
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.

Prévention routière

Les jardiniers-es racontent : "Ça servira pour après. C'était bien.

On a fait du simulateur 2 roues, c'est pour se tester aux deux roues sur routes de campagne puis en agglomération où il y avait des obstacles. On a tué plein de gens, Marianne a écrasé un piéton, Sophie deux, Anne-Christelle est morte en évitant un piéton et Aïsha s'est scratchée. Mais en fait, il faudrait le faire deux fois car il n'y a pas trop de visibilité.

L'intervenant (un intervenant de la prévention routière de la préfecture) nous a expliqué l'importance de la vigilance, des risques que l'on court si on n'est pas vigilant : il ne faut pas s'occuper d'autres choses et avoir les deux mains sur le volant, pas de portable, pas de café, pas de cigarettes. Il nous a expliqué les dangers de la drogue et de l'alcool au volant même les drogues douces.

On a vu des vidéos, une sur les accidents qui était très trash. Ames sensibles s'abstenir! C'est une vidéo anglaise, il y a moins de censure que chez nous. On est plusieurs à ne pas avoir regardé. Après, on a vu une vidéo sur la moto, c'était plus rigolo, même si les chutes étaient spectaculaires, ils se relevaient tous. Enfin, on a vu une vidéo sur la consommation. C'était une caricature de l'état dans lequel est quelqu'un qui consomme. C'était bien fait. Le mec qui consommait du LSD voyait un lapin à la place du passager et il y avait celui qui préparait sa mixture d'héroïne au volant avec sa petite cuillère en tenant le volant avec son coude. c'était de l'humour anglais même si là, c'était une vidéo allemande.

J'étais étonnée de découvrir que lors d'un accident où tu n'étais pas en tort, tu le redeviens si tu as plus de 0.10 d'alcool et que l'assurance ne prend pas en charge les dégâts.

Le portable au volant, c'est une mauvaise habitude, c'est la 2ème cause d'accidents. La première c'est l'alcool ou (remarque) la vitesse, mais c'est souvent associé.

Il a attiré notre attention sur l'importance pour les piétons de se rendre visibles avec un gilet jaune, de se faire voir !

On a parlé aussi des distances de sécurité. On a fait le calcul de temps que met une voiture à s'arrêter : la vitesse : 10 x 3 x 2, ça donne la distance en mètres. En comptant qu'il faut prendre en compte le temps de réaction d'une seconde, le temps que l'info monte au cerveau et redescende aux pieds et aux mains.

Plan de culture les nouveautés annoncées

Voici ce qui devrait être ajouté au plan de culture. Vous ne verrez pas forcément tout cela arriver dans votre panier, cela dépend de la réussite et des rendements. Quoi qu'il en soit, il est prévu les nouveautés suivantes :

Piment d'Espelette, patate douce, artichaut, céleri branche, physalis, haricot sec (et moins de demi-secs), rutabaga, aromatiques. Il y aura aussi un essai de persil tubéreux.

Nous essayons toujours de diversifier encore plus les cultures pour que le contenu des paniers soit varié. A vous de nous remonter aussi vos idées, vos envies en imaginant que les répercussions peuvent être longues à se mettre en place puisque les cultures de printemps sont déjà semées ou plantées. Grossomodo, nous semons une à deux saisons avant récolte et plantons une saison avant.

Panais Rémoulade

Ingrédients :

- 1 Panais
- 1cs de Moutarde à grains
- 2cs de Mayonnaise
- 4cs de Crème fraîche épaisse
- Sel, Poivre



Pelez le panais à l'économe. Coupez-le en deux dans le sens de la longueur et râpez-le, soit au robot, soit à la main.

Dans un saladier, mélangez la moutarde, la mayonnaise, la crème et assaisonnez. Ajoutez le panais et servez bien frais.

Issue de http://accrogourmandise.canalblog.com

C'était bien dynamique et percutant. Moi je trouve que c'est utile pour ceux qui apprennent ou vont apprendre, pour les autres, les mauvaises habitudes sont déjà prises et même si ça permet de se remobiliser sur la question, j'ai peur que les habitudes reviennent vite."