



La recette du jour

COURGE MUSQUEE DE PROVENCE AU MIEL, AUX EPICES ET AU FOUR

Pour 4 personnes

- 1,5 kg de courge musquée de Provence
- 100 g de miel liquide (de sarrasin)
- 80 g de beurre
- ½ c. à c. de cannelle en poudre
- ¼ de c. à c. de noix de muscade
- 1 bonne pincée de clou de girofle moulu
- ½ c.à c. de graines de coriandre

Préchauffez le four à 180°. Lavez, épépinez, puis coupez la courge en morceaux d'environ 4 cm de côté. Il ne faut pas ôter la peau. Faites fondre le beurre avec les épices et le miel.

Posez les morceaux de courge sur la tôle du four, côté peau contre la tôle. Arrosez-les du mélange au beurre et au miel et enfournez pendant 40 minutes environ .

Laissez confire les morceaux de courge jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.

Pour accompagner un rôti de porc avec ou sans pomme de terre cuite à l'eau et terminées au beurre.

Issue de : <http://passion-cuisine.skynetblogs.be>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Coccagne Nantais**
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>
Vieille Ville - 44 483 Carquefou cedex
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantaais@orange.fr



Unité	1/2 panier	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Carotte	kg	0.5	0.6
chou divers	kg	0.75	
Courgette	kg		0.5
Musquée	kg	0.5	1
Oignon jaune	kg	0.5	0.7
Pomme de terre	kg	0.5	0.7
Radis noir	botte		1
Tomate	kg		0.6
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 Coccagne Nantais.

Fin des légumes d'été

Année 2012 - semaine 41
Mardi 9 octobre

Les bœufs du Jardin

Commandes
de viandes
voir blog

Petit à petit, avec la météo actuelle, nous arrivons à la fin des légumes d'été, nous avons attaché les aubergines. Nous en aurons à vendre en gros (que vous pourrez préparer pour l'hiver), ainsi que des tomates vertes (elles arrivent, sortez vos recettes, nous vous en donnerons aussi) et des gros navets. Profitez bien des dernières apparitions des légumes d'été !

Djino terminant son contrat, nous repartons pour deux recrutements (pour remplacer aussi Sylvain).

Variété : Nicola pour les pommes de terre (vapeur, à l'eau, four ou gratin...), **Musquée de Provence** pour les courges. **Les choux seront suivant les paniers**, des brocolis, romanesco ou un mélange.

Commande de boeufs bio pour le 9 novembre et le 7 décembre, *page suivante...*
Prochain rendez-vous avec vous : **un apéritif le 30 novembre**, *page suivante...*

Cette semaine dans votre panier

Fête du Jardin et prochain rendez-vous...

C'est vrai que nous avons organisé pour la première fois cette **Fête du Jardin un samedi** (hors temps de travail pour nous) plutôt qu'un vendredi après-midi et soir au printemps pour vous faciliter la possibilité d'y participer.

C'est vrai que nous aurions été ravis de vous rencontrer, de discuter avec vous, des paniers, des légumes sur une période où nous concevons le prochain plan de culture.

Cet objectif n'a pas été atteint car vous n'avez jamais été si peu nombreux...

Mais c'est vrai que **ce fut une très belle Fête du Jardin** et que nous remercions chaleureusement les présents-es.

Les jardiniers-es l'ont dit : "super sympa, une

bonne ambiance, particulièrement pendant le repas du midi", "j'ai aimé la fanfare, l'ambiance était sympa", "tous les ingrédients étaient réunis, le soleil, il faisait beau, la fanfare a mis une belle ambiance", "c'était super bien, j'ai apprécié de voir les encadrants-es en famille, une ambiance familiale sympathique"...

Les temps partagés de récolte ou d'atelier cuisine ont été très appréciés-es de part et d'autre.

L'Atelier cuisine nous a régalié avec des galettes végétales, sa soupe à la carotte, sa tarte à l'oignon/tomate, sa préparation de betterave.

Lors de la **récolte de courge**, 650 kg de Musquée de Provence et de potimarron. Avec ce qui a été récolté depuis, nous arrivons à 1 tonne de courges au pifomètre de l'encadrant... Vous aurez les premières parts de Musquée de Provinces dès aujourd'hui.



Gratin de fanes de radis

- Les fanes d'une botte de radis
- 1 petit oignon
- 250 ml de lait
- 1/2 c. à soupe de beurre
- 1/2 c. à soupe de farine
- 100 g de lardons
- 100 g de râpé
- Sel et Poivre

Lavez les fanes de radis. Jetez les fanes de radis dans l'eau bouillante salée. Laissez cuire pendant 5 minutes. Égouttez et réservez.

Dans une petite poêle, faites revenir l'oignon et les lardons. Réservez.

Faites la béchamel au fromage... Dans une casserole, faites fondre le beurre sans le brunir. Ajoutez la farine et mélangez vigoureusement pendant quelques minutes. Ajoutez le lait et fouettez sans cesse pour éviter les grumeaux. Amenez à ébullition. Retirez du feu et faites fondre le râpé dans la béchamel.

Dans un petit plat à gratin, incorporez tous les ingrédients. Parsemez de râpé. Enfourez 20 minutes à 220°C.

Ensuite la **fanfare, Le Grand Machin Chose**, a tenu sa promesse de "mettre la patate" en nous faisant joyeusement danser pendant le buffet qui proposaient des mets délicieux.

L'après-midi s'est achevé par une sympathique **partie de pétanque et une visite du jardin.**

Nous prévoyons dès à présent de vous proposer un **apéro le vendredi 30 novembre** de 18h à 20h pendant lequel nous pourrions échanger sur les paniers, les légumes avec la présentation d'un point sur la production, mais aussi échanger sur les temps de rencontre avec vous (porte-ouverte etc)...

Notez dès à présent cette date dans votre agenda !

Radis noir

Cru, mangez-le en rondelles, en rémoulage, en trempette, mixé avec du fromage frais, dégagé 1/2 h. au frigo avec un peu d'huile d'olive et du sel, il est moins fort. Vous pouvez le cuire, comme le navet auquel il s'apparente (une soupe est disponible sur le blog)...

Commande de boeuf bio

Jacques Bourcier qui travaille en biodynamie au Loroux-Botttereau, vous propose des commandes groupées de viande de boeuf bio tous les mois ou tous les deux mois au Jardin de Cocagne Nantais.

Vous pouvez commander des **colis de 5 ou 10 kg à 12,50€ le kilo**. Il contient différents types de morceaux (à poêler, à rôtir et à bouillir), conditionnés sous vide en petite quantité. Vous pouvez congeler tout ou partie.

Prochaines livraisons : le vendredi 9 novembre 2012 de 14h à 18h45
le vendredi 7 décembre 2012 de 14h à 18h45

Passez vos commandes au 02 40 68 91 67 ou jdcnantis@orange.fr ou sur le tableau du tunnel à panier au plus tard le mardi midi 6 novembre pour la 1ère commande et le 4 décembre pour la 2nde et venez chercher votre colis avec votre chèque pour le remplir directement à l'ordre de Jacques bourcier.