



Haricots rouges et palette de porc

Temps de préparation : 10 minutes Temps de cuisson : 45 minutes

Pour 6 personnes :

- 500 g haricots rouges secs (trempage 12 h)
- 1/2 palette demi sel (trempage 12 h)
- 3 saucisses de Toulouse
- 3 saucisses fumées (Morteaux)
- 2 carottes
- 1 gros oignon roux

- 2 clous de girofle
- persil, thym, laurier
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1/2 litre de vin de table rouge
- poivre
- 2 cubes de bouillon de légume

Mettez dans un auto-cuiseur les haricots ayant trempé la nuit et égouttés avec l'oignon piqué des 2 clous de girofle, le poivre, les carottes, le persil, thym et laurier ainsi que la palette (ne pas saler !). Recouvrez le tout de 5 cm d'eau, mettre à cuire environ 30 mn.

Pendant ce temps, faites réduire le vin de 1/3 dans une casserole sur feu vif, mettre de côté.

Au bout des 30 mn, ouvrez la cocotte après refroidissement, refaites l'appoint d'eau (maintenir le niveau de 5 cm, l'eau ajoutée doit être chaude), vérifiez l'assaisonnement et rectifiez si nécessaire.

Mettez les saucisses ainsi que le vin réduit chaud et le concentré de tomate. Refermez la cocotte et continuez la cuisson environ 15 mn à feu doux. A la fin ouvrez à nouveau et vérifiez la cuisson des haricots. **Conseil** : ne pas faire cuire à feu trop vif car les haricots et les saucisses auraient tendance à éclater.

Servez les haricots dans un plat en terre avec un morceau de beurre en disposant la palette découpée et désossée sur le dessus, accompagnée des saucisses et des carottes.

<http://www.marmiton.org/>

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 du Jardin

Année 2013 - semaine 7
Mardi 11 février

Pommes, pommes, pommes, pommes !

Les **pommes** sont des **Pilot du GAEC de la Grigonnais**, producteur en pommes et poires bio sur la route de Rennes qui fait aussi le marché de Talensac. **Pour diversifier votre panier en cette période d'hiver**, nous sommes amenés à faire des échanges avec d'autres producteurs bio locaux ou dans le cas présents à acheter des produits pour l'égayer, comme avec ce fruit bien sympathique. Vous retrouverez des pommes deux à trois fois d'ici le printemps.

Pomme de terre Apollo : à chair jaune ferme, elle peut se faire à la vapeur, en salade, rissolée, en purée, en gratin...

Info production et sur l'action **sécurité routière** *page suivante...*

Il nous reste toujours des places aux paniers pour de nouveaux-elles adhérents-es, si vous avez des amis-es intéressés-es faites leur savoir. **Merci**



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Blette	botte	0.5	0.5
Carotte	kg		0.5
Haricot rouge	kg		0.7
Oignon	kg	0.6	
Poireau	kg	0.6	0.7
Pomme*	kg	0.5	1
Pomme de terre	kg	0.6	1
Prix panier		7 euros	12.50 euros

* **Pomme bio Pilot du GAEC de la Grigonnais - La Grigonnais - 44**

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

Histoire :

La domestication du haricot commun est intervenue en Amérique centrale et en Amérique du Sud. Sa première apparition dans des sites archéologiques est datée de 7 000 ans av. J.-C. au Pérou. La première introduction du haricot en Europe est due à Christophe Colomb qui le découvre à Nuevitas (Cuba) lors de son premier voyage en octobre 1492. Depuis, les haricots secs font partie de l'alimentation traditionnelle de nombreux peuples à travers le monde même si, en France, sa consommation comme celle des légumes secs a fortement chuté entre 1920 et 1985 notamment.



Santé :

Les haricots rouges contiennent deux types de fibres alimentaires. Des fibres insolubles, qui facilitent le transit et accélèrent la sensation de satiété : grâce à elles, vous serez rassasiée plus rapidement et mangerez moins. Et des fibres solubles qui ralentissent la digestion du glucose, ce qui peut être utile pour contrôler un diabète de type 2. Cette légumineuse a aussi prouvé son intérêt sur d'autres maladies : elle protège du risque cardiovasculaire et du cancer colorectal. Les haricots rouges sont également riches en substances antioxydantes, en fer et en cuivre. Bonnes sources de protéines végétales, ils s'intègrent parfaitement dans le régime alimentaire des végétariens. Ils peuvent en revanche être difficiles à digérer, c'est pourquoi il faut veiller à bien les faire cuire.

Deux étapes importantes pour cuire des haricots secs :

- Le trempage : plongez les haricots rouges une dizaine d'heures dans de l'eau froide non salée pour que le haricot reste tendre. Le bicarbonate de soude est aussi utilisé pour attendrir les légumes secs (une cuillère à café). Ne pas se servir de l'eau de trempage mais vous pouvez avantageusement vous servir de celle de cuisson qui est pleine de nutriments.

- La cuisson : cuire à feu doux au minimum une bonne heure, voire une 1h1/2.

Préparation :

Il se prépare en ragoût divers suivant les régions de France ou du monde (chili con carne, chili con carneau, à la créole ou l'antillaise, en minestrone, en goulash, en soupe au pistou...), accompagné ou non de riz ou de maïs... Très bon aussi en soupe, en salade, en gratin, en tourte ou en pizza... ! Les mexicains les font frire avec de l'oignon entier ou écrasé dans l'oignon et en accompagnement de viande ou poisson ou en tortillas avec du fromage.

Côté production

Nous plantons les pommes de terre nouvelles, et nous faisons les premiers semis de l'année : épinards, navets bottes...

La pluie gêne le travail des équipes, nous n'avancions pas dans les travaux d'hiver, il y a ceux que du coup nous ne ferons pas et ceux qui seront quand même à faire, que nous repoussons avec le risque d'embouteillage de travaux à réaliser au moment où nous devons être sur la production, exemple : le montage du tunnel sur lequel nous sommes bloqués-cs...

Prévention routière - 2 roues

Jeudi dernier nous avons invité la sécurité routière via la Préfecture à nous faire une matinée de prévention routière plus spécifiquement axée sur les deux roues. Une action que nous proposons chaque année et qui a intéressé, même si le simulateur deux roues que nous avons été chercher au CRDP n'a pas fonctionné.

Au programme était prévu :

- Atelier comportement équipement 2 roues
- Atelier simulateur 2 roues
- Atelier addiction
- Atelier vitesse

André, Nathalie, Daniel, Coralie, Chaalid, Bruno, Anthony et Monique s'exprime : *"C'était comme l'année dernière" "Je l'ai fait 4 fois, un record", C'était intéressant, ça nous fait voir les dangers, nous avons vu des vidéos sur les accidents" "Nous avons vu des accidents dûs à l'acool, la drogue, la fatigue". "Il y avait des choses intéressantes d'autres moins. Les exemples d'histoires de lycéens ça ne nous concernent pas, on n'est plus dans ces comportements, il faudrait qu'ils trouvent des exemples en rapports avec nous. Par contre, les films anglais de sécurité routière sont hyper crus, avec des détails, je pense qu'ils sont efficaces, ça calme." "C'était bien, les vidéos étaient choquantes, untel n'a pas regardé" "normal c'est fait exprès." "C'est un passage utile et nécessaire. Mais les chiffres moi ça ne me concerne pas, les chiffres on ne les retient pas. Je trouve qu'on ne développe pas assez la relation à l'autre (le clignotant non mis par exemple), apprendre à être avec les gens."*