

Rôti de porc et sa fondue de poireau et chou rouge

Pour 2 personnes

- 1/3 de rôti de porc soit environ 300 g
- 2 poireaux
- 1/3 de chou rouge moyen
- 2 oignons
- 40 g de beurre
- herbes de Provence

Lavez et séchez les légumes. Émincez les oignons, détaillez les poireaux en rondelles, et le chou en lamelles dans le sens de la longueur.

Dans une cocotte minute, placez le porc, les oignons et le beurre.

Faites revenir et dorez la viande sur chaque côté, pendant environ 10 mn.

Ajoutez les poireaux et le chou, saupoudrez d'herbes. Remuez bien, et laissez cuire encore 5 mn.

Mouillez avec 5 cl d'eau, puis fermez la cocotte.

Faites cuire 20 mn après la montée en pression.

Issue de : <http://www.ptitchef.com/recettes/plat/roti-de-porc-et-sa-fondue-de-poireau-et-chou-rouge-fid-430967#K6hffp5C7Z0U1q07.99>

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 Bleue d'Artois chair intermédiaire : purée, vapeur, gratin, chips, frites... Attention elle cuit très rapidement, et reste dure une fois cuite !

N°510

Carottes abîmées
Nous baissons leur prix, enlevez les parties abîmées et dégustez-les, elles sont bonnes !

Année 2017 - semaine 5
Mardi 31 janvier

Camion : Merci GRTGAZ

Grâce à Patricia (adhérente), Marianne s'est rendue jeudi dernier à Montélimar pour chercher **un camion qui nous a été donné par GRTGAZ**. C'est l'équivalent de celui qui avait été volé et brûlé. Il est tout à fait adapté à nos besoins. Nous sommes ravis ! **Un grand merci à Patricia et à GRTGAZ**. Voici nos mésaventures de camions enfin finies, ouf !!!

Des pommes dans votre panier ! L'hiver pour varier un peu le panier, nous allons chercher des produits chez des producteurs bio locaux en achat-revente comme cette semaine ou en échanges. C'est ainsi que **nous nous sommes fournis de pommes Pilot auprès des frères Menant du GAEC de la Grigonnais** avec qui nous avons un très bon partenariat. **Nous vous les recommandons...**

Rappel : **pas de paniers et de pain le mardi 21 et vendredi 24 février**. Pensez à nous donner vos absences aux paniers pour les vacances de février.

Pages suivantes : GEAS - épisode 7 et Compte rendu Rencontre adhérents-es...

Cette semaine dans votre panier

 Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)	
Carotte déclassée	kg	0.7	0.9
Chou rouge	kg	0	0.7
Echalote	kg	0.2	0.3
Poireau	kg	0.7	0.9
Pomme*	kg	0.5	1
Pomme de terre	kg	0.4	0.6
Radis noir	kg	0.4	0.6
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

* **Pommes Pilot bio 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.

GEAS - épisode 7

Abdelillah, Anne-Christelle, Costinella et Jonathan racontent cette septième séance de Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de soi :

"On a revu toutes les séances et on a fait des scènes avec tout ce qu'on avait appris. C'est un bon rappel car on a tendance à oublier.

Comme j'étais absente le jour de la séance sur le non, j'ai appris à dire NON : Jonathan était mon voisin et venait chez moi et faisait n'importe quoi. La première fois, je me suis énervée. Après je me suis calmée et j'ai essayé de dire non gentiment. Je me suis sentie mieux à l'intérieur et le résultat était meilleur.

On a fait des mises en situation et Thomas a fait une critique à Abdel. Abdel a reçu la critique et les questions ont bien été posées pour comprendre la critique et la gérer.

Ça m'a beaucoup servi en dehors du jardin. J'essaierai de ne plus me prendre la tête dorénavant."

Tarte aux poireaux et aux anchois

Ingrédients :

- 3 ou 4 poireaux
- 5 à 6 anchois
- 1 oignon
- 1 pâte à tarte ou à pizza
- 2 œufs

Faites fondre les poireaux et les oignons à la poêle à feu moyen dans un peu d'huile d'olive.

Faites chauffer le four à 200 °C.

Lorsque les poireaux sont bien ramollis, rajoutez les anchois entiers jusqu'à ce qu'ils fondent.

Hors du feu, rajoutez les 2 œufs battus et disposer la préparation sur la pâte dans un moule à tarte.

Passez au four environ 20 mn.

Merci Corinne (adhérente) **pour cette recette** que nous avons dégusté lors de la rencontre d'adhérents-es



Compte rendu de la rencontre adhérents-es

Corinne et Mélanie vous ont proposé vendredi dernier une rencontre adhérents-es autour de l'idée "souhaitons-nous la bonne année"... la partie repas a été annulée car il n'y avait pas assez de participants-es, mais la version apéro dans la première pièce du bâtiment à paniers a réuni ! Corinne et Mélanie nous ont régalié (recette tarte dans la Brève)... et elles ont fait fi du froid en réchauffant la pièce avec leur énergie et leur convivialité ! Cette rencontre semble avoir été appréciée : vous étiez là.

Nous en avons profité pour récolter vos idées et envies en général et pour ces rencontres :

- Proposer une soupe chaude de légumes (il est vrai que ce jour-là elle aurait été particulièrement la bienvenue) ou des batonnets de légumes.
- Déplacer l'animation dehors devant le bâtiment aux beaux jours.
- Faire un atelier trucs et astuces autour des légumes.
- Proposer un échange de savoir, échange de matériel entre adhérents-es
- Mettre en place un échange de livres (de cuisine entre autres).
- Proposer une rencontre autour de nos recettes préférées et un concours de cuisine.
- Proposer des commandes de pommes, poire, jus, agrumes...
- Mettre en place une caisse où il serait possible de laisser exceptionnellement un légume qui ne sera vraiment pas mangé.

Salade de chou rouge, radis noir et carottes

Pour 4 personnes :

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| • 2 carottes | • 2 c. à s. de vinaigre |
| • un tout petit chou rouge | • 1 c. à s. de moutarde |
| • un radis noir | • quelques violettes |
| • 2 c. à s. d'huile | • quelques primevères |
| | • quelques feuilles de roquette |

Pelez et lavez et râpez les légumes.

Préparez la vinaigrette et arrosez-en les légumes. Si vous aimez plus assaisonné, vous pouvez mettre plus d'huile et de vinaigre.

Laissez quelques heures au frigo. Ajoutez les fleurs et la roquette au dernier moment.

Issue de <http://www.ptitchef.com/recettes/>