



Salade au chou blanc

Pour 4 personnes

- 1 chou blanc (taille moyenne à petite)
- 150 g de cerneaux de noix
- 150 g de raisins secs (raisins bruns)
- 300 g de dés de jambon
- dés de gruyère (facultatif)

Pour la sauce :

- 2 c. à soupe d'huile mélangée (mélange 4 huiles type isio 4)
- 1 yaourt nature
- 2 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- sel, poivre

Retirez les feuilles superficielles du chou : coupez le chou blanc en 4 et coupez des tranches régulières dans le sens de la largeur. Mélangez le chou, les noix, les raisins et les dés de jambon.

Préparez la sauce : mélangez le yaourt nature avec la moutarde, salez, poivrez et relevez le mélange selon votre goût avec l'huile mélangée et le vinaigre.

Mélangez la sauce au mélange des ingrédients dans un grand saladier et laissez reposer 4 heures dans le réfrigérateur.

Vous pouvez remplacer le vinaigre de vin par du balsamique, il accentuera le côté sucré-salé.

<http://www.cuisineaz.com/recettes/salade-au-chou-blanc-10556.aspx#>

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

N°402

Année 2014 - semaine 46
lundi 10 novembre

Jour férié : bazar !

Félicitation à Kévin (jardinier) qui a obtenu son **permis** voiture.

Un jour férié, semaine compliquée. Nous devons adapter nos organisations : **faire les paniers du jardin le lundi**. Pour les paniers Bio Solidaires, nous les conditionnerons le mercredi (au lieu de mardi) et livrerons le jeudi (au lieu de mercredi). Deux camions tourneront donc le jeudi ! Dans cette organisation un peu difficile, **vous avez une Brève brève**, l'animatrice de réseau d'adhérent ne travaille pas le lundi donc la Brève est faite vendredi !

Les fanes de légumes se mangent, l'intérêt : elles contiennent plus de vitamines que le légume, c'est bon et ça fait des repas en plus. **Pour les carottes**, enlevez la tige centrale et mettez-les en soupe, en pesto (mixées avec de l'ail, de l'huile d'olive et des amandes) sur des tartines ou mélangées avec des pâtes, en cake, quiche, omelette, etc... Des recettes sur le blog.

La livraison de poulets a été reportée au vendredi 5 décembre, vous pouvez vous y inscrire ou annuler votre commande jusqu'au 28 novembre !



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Carotte	kg	0.5	0.8
Chou lisse	kg	1	1.5
Echalotte	kg	0.2	0.2
Epinard	kg	0.25	0.5
Musquée de Provinces	kg	0.5	1
Salade	pièce		1
Prix panier		7 euros	12.5 euros

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