

Gratin de chou rouge

Ingrédients :

- 1 petit chou rouge
- 4 tranches de lard fumé
- 2 grosses pommes de terre
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 4 œufs
- 50 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de farine
- gruyère râpé

Coupez le chou en fines lamelles et faites-le cuire à l'eau. Cuisez les pommes de terre. Coupez l'oignon et l'ail très fin, faites-le dorer à la poêle dans du beurre. Coupez les tranches de lard en fines lamelles, faites- revenir avec l'oignon et l'ail.

Dans un plat à gratin, déposez 4 noisettes de beurre, puis le chou cuit ainsi que les pommes de terre. Ajoutez les lardons avec leur jus.

Dans un bol, battez les 2 œufs avec une cuillère à soupe de farine et 50 cl de crème fluide. Versez cette préparation dans le plat à gratin. Sur le dessus, cassez 2 œufs et parsemez de gruyère râpé. Passez au four (200°C) pendant 30 mn.

On peut faire le plat sans casser les œufs dessus, c'est également délicieux. Ressemble à du hachis Parmentier, lorsqu'on remplace les lardons par de la viande hachée.

Bonne variante, qui permet d'utiliser le chou moitié en gratin, moitié cru en salade, lorsqu'il est gros. Un chou deux préparations...

Issue de <http://lesjardinsdugiessen.com/wp-content/uploads/2012/07/CHOU-ROUGE-RECETTES.pdf>

Les brèves du Jardin

Pomme de terre
Rouge des Flandres chips, en purée, à la vapeur...

Année 2015 - semaine 51
Mardi 15 décembre

Attention paniers semaine prochaine!!!

Attention à venir chercher le vôtre : **pour les adhérents-es de Carquefou le mardi de 13h à 18h45**, pour les adhérents-es du **Brocéliande, il sera fermé, permanence paniers sur la terrasse de 17h à 18h**. Ne l'oubliez surtout pas, nous fermons le soir pour 10 jours. Nous vous retrouvons après les Fêtes le mardi 5 et le vendredi 8 janvier.

Nathalie (jardinière) a terminé son contrat au jardin la semaine dernière. Elle cherche un emploi d'hôtesse de caisse ou de vente en magasin.

Merci aux adhérents-es qui sont venus-es à la réunion apéritive d'adhérents-es de vendredi dernier. Nous vous ferons un compte-rendu en janvier maintenant, priorité *page suivante* au **GEAS**...

Du chou rouge dans votre panier, à **manger cru** en lamelles en salade, seul ou mélangé avec d'autres crudités ou fruits frais ou secs avec lesquels il se mélange bien, **il se mange aussi cuit** comme dans la recette de la semaine.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Chou rouge	kg	0.7	1.5
Longue de Nice	kg	0.7	1
Mesclun	kg	0.1	0.2
Navet	kg	0.3	0.5
Pomme de terre	kg	0.6	1
Topinambour	kg	0.3	0.4
Prix panier		7 euros	12.50 euros

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

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

Velouté de topinambours tout simple ou au foie gras

Vous pouvez ajouter de la courge dans cette recette !!!

Ingrédients

- 800 g de topinambours
 - 1 litre de lait entier
 - 1 gousse de vanille
 - 2 tiges de coriandre
- sel
 - poivre du moulin
 - (200 g de bloc de foie gras de canard) facultatif

Fendez la gousse de vanille et grattez les graines avec un petit couteau. Mettez le tout avec le lait dans une grande casserole. Épluchez les topinambours, coupez-les grossièrement et faites-les cuire 25 min à feu doux dans le lait.

Mixez finement, assaisonnez et réservez au chaud.

Au moment de servir, répartissez dans 6 bols le velouté et le foie gras préalablement coupé en dés si vous faites la version « Fête » de cette recette.

Décorez d'une feuille de coriandre et servez sans attendre.

Merci Marie (dhérente) pour le partage de cette recette testée issue de : <http://www.lexpress.fr/>

Recettes
supplémentaires

Recette de Fricassée de canard confit et topinambours au persil

Ingrédients

- 3 Cuisses de canard confites
- 1 Échalote
- 800 g de Topinambours
- ¼ de botte de Persil plat
- 3 cl d'Huile d'olive
- 25 g de Beurre doux
- 1 Gousse d'ail
- 4 pincées de Sel fin
- 4 tous de Moulin à poivre

Épluchez l'échalote, écraser la gousse d'ail, effeuiller le persil, éplucher les topinambours. Ciselez l'échalote en petits dés. Coupez les topinambours en cubes de 1,5 cm.

Réchauffez les cuisses de canard à la poêle ou au four micro-ondes, puis effilochez-les.

Effeuillez le persil plat et ciselez-le finement.

Dans une grande poêle, versez l'huile d'olive et

GEAS Séances 3 et 4

La semaine dernière, il y a eu deux séances de Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi. Ankidine, Anne-Christelle, Jacqueline, Pascal, Rémy et Séverine racontent :

Séance 3 : *"Nous avons appris à dire non, c'est clair ! On a fait des jeux de rôle où il fallait qu'on dise non. Il y avait des mots clés, une technique à respecter : Ecouter jusqu'au bout ce que dit l'autre avant de dire non même si l'on sait à l'avance que l'on va dire non. Il faut prendre en compte mes droits et ceux de l'autre, proposer une autre solution, dire JE, expliquer que ce n'est pas à toi que je dis non mais à la demande, avoir de l'empathie et le dire gentiment.*

En plus j'ai vécu ça il y a pas longtemps de dire non à quelqu'un et ça m'a aidé. Plus on fait plus on apprend."

Séance 4 : *"On s'est fait des compliments. Il m'a fait chialer. Oui moi aussi ça m'a touché. Moi j'ai dit à Ankidine que j'aimais bien sa coupe de cheveu.*

Là aussi il y a une technique : il faut que ce soit spontané, ressenti et sincère. Il ne faut pas que ce soit de la flatterie. Il ne faut pas hésiter à faire des compliments quand on le pense, ça fait du bien aux gens. Il y a différentes façons de faire un compliment. Moi j'ai fait un compliment à Christian.

Le thème de la prochaine séance sera la critique."

colorez vivement les topinambours. Ajoutez le beurre, l'ail et assaisonnez de sel. Couvrez, puis faites cuire pendant 6 à 8 min. Ajoutez ensuite les échalotes et poursuivez la cuisson durant 1 min.

Terminez par le persil et les cuisses de canard. Ajoutez à la fin un tour de moulin à poivre.

Merci Marie (adhérente) pour cette recette testée et issue de : <https://www.atelierdeschefs.fr/>