



Tartine d'aubergine aux brocolis

Pour 4 personnes

- 3 aubergines de taille moyenne
- 250 g de brocolis
- 1 portion de fromage frais
- 50 g de fêta
- 1 fromage de chèvre

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Coupez les aubergines en tranche assez épaisses (1/2 cm environ).

Faites cuire les brocolis à la vapeur puis mixez-les avec la portion de fromage frais et la fêta.

Étalez avec générosité cette préparation sur les tranches d'aubergine puis parsemez d'un peu de fromage (râpé, de chèvre... à votre goût).

Mettez au four à 180°C (thermostat 6) pendant 40-45 minutes.

A manger au choix, chaud, tiède froid à l'apéro ou en entrée !

D'après 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

Dernières pastèques,
nous vous en mettons
une dernière fois et en
quantité pour qu'elles ne
se perdent pas !
Pensez à la confiture...

Année 2015 - semaine 40
Mardi 29 septembre

**En plus du
radis asiatique
dans les grands
paniers !**

L'Agenda du Réseau est arrivé !

Avec ses **52 recettes** de légumes (une par semaine) "pour réveiller nos plaisirs gourmands", son index des recettes, il reste **un agenda beau en couleur et pratique** avec un semainier (du 1^{er} janvier au 31 décembre 2015) et un signet ruban en tissu. Achetez le votre au prix de **12€**. Découvrez-le, il est consultable au moment de la distribution des paniers !

Olivier vient de signer son contrat sur le jardin et rejoint ainsi l'équipe de jardiniers-es. Nous lui souhaitons la **bienvenue** !

Aisha (jardinière) est en stage au restaurant associatif Interlude à Nantes pour 15 jours.

Dans le cadre de la **Green Week**, le **Jardin de Cocagne organise des visites du jardin le mardi 20 octobre, tout l'après-midi**. Vous y êtes cordialement invités-es !



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.4	0.4
Brocoli	kg	0.5	0
Navet	kg	0	0.6
Oignon	kg	0.5	0
Pastèque	kg	1	2
Poireau	kg	0	0.9
Pomme de terre	kg	0.6	0.7
Tomate	kg	0	0.5
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.*

Marché ouvert aux adhérents-es uniquement !

Nous avons ouvert le marché à tous tout l'été jusqu'à vendredi dernier. Le but était de nous faire connaître mais surtout, surtout d'écouler nos légumes d'été que nous avons à profusion. Nous avons fait de beaux marchés!

L'automne est là, nous reprenons notre fonctionnement de marché fait pour vous nos adhérents-es aux paniers ou des adhérents-es au marché. Vous faites votre marché, les jardiniers-es remplissent des petites fiches répertoriant vos achats et vous les font signer. Nous vous facturons les achats sur le règlement suivant (sur la facture du trimestre suivant ou dans le prochain prélèvement mensuel).

Pour information, ces fiches sont conservées et sont consultables sur demande.

Une bonne façon de compléter son panier!

Mijotée de navets de l'orient

Pour 4 personnes

- 8 navets moyens
- 3 oignons,
- huile d'olive,
- 1 cube de bouillon de volaille,
- cumin et curry en poudre,
- 150 g d'amandes effilées,
- raisins secs noirs

Épluchez les navets et oignons puis coupez les navets en quartiers généreux. Faites chauffer 1 litre d'eau avec un bouillon de volaille.

Faites revenir les oignons dans 2 bonnes c. à s. d'huile d'olive jusqu'à suintement.

Ajoutez aux oignons 3 c.à s. de bouillon puis ajoutez les navets. Couvrez et laissez mijoter 5 mn.

Ajoutez le cumin et le curry en poudre, 2 c. à s. de bouillon. Laissez imprégner. Ajoutez enfin les raisins secs et le bouillon de volaille restant. Laissez mijoter à feu très doux.

Enfin disposez 10 mn avant la fin de cuisson les amandes effilées et laissez terminer la cuisson.

Servez accompagné de semoule et d'un morceau de viande de mouton, de blanc de poulet, ou encore du magret de canard...

Issue de <http://www.750g.com/>

Retour des rendez-vous de Mélanie

Merci aux adhérents-es pour ce moment très sympathique de ce vendredi ! Vous avez été quelque uns-es à venir partager vos idées avec nous !

Voici un florilège des idées émises pour les 10 ans du jardin par vos soins :

- Chasse aux trésors dans le jardin
- Barbecue "géant" avec la participation des adhérents (chacun apporte un "jeu" de viandes) ou pique-nique
- Animations pour les enfants
- Réalisation d'une fresque pour les 10 ans, le jour J ou en amont avec la participation d'adhérents-es volontaires
- Concours de cuisine avec les produits du jardin de cocagne (soupes, compotes, tartes...)
- Réalisation d'une vidéo avec micro trottoirs des adhérents-es, salariés-es...
- Quizz sur le nom des légumes
- Une médaille en légumes pour les plus "anciens" et fidèles...

Au sujet du jardin hors organisation des 10 ans :

Une bibliothèque / Proposition par Laurence (adhérente crépière!) de réaliser un ou deux panneaux à la rentrée du jardin / Animations ponctuelles avec les écoles des environs (visites du jardin, ateliers plantations...)...

**Nous allons donc les transmettre
et nous vous tiendrons au courant du programme mis en place.**

Mélanie

Le Potage aux fanes de navet

Ingrédients

- 6 à 10 fanes de navet
- 1 oignon
- 2 à 3 aulx/ails
- 2 à 4 pommes de terre
- beurre
- sel, poivre
- crème fraîche ou de soja

Faites revenir dans du beurre un oignon, 2 à 3 gousses d'ail. Puis ajoutez les fanes de navet préalablement lavées. Faites les suer, ajoutez 2 à 4 pommes de terre coupées en morceaux. Recouvrez d'eau, salez, poivrez et attendez que les pommes de terre s'écrasent sous la fourchette. Mixez le tout et ajoutez de la crème si vous voulez pour obtenir un délicieux velouté.

Merci Corinne (adhérente et administratrice) pour cette recette

Recettes
supplémentaires

