



## Choux de Bruxelles à la Provençale

Préparation : 20 min Cuisson : 15 min

### Pour 2 personnes :

- 250 g de pulpe de tomate
- 300 g de choux de Bruxelles
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bouillon cube
- 50 g de lardons fumés
- huile d'olive
- herbes de Provence
- sel et poivre

Nettoyez les choux, puis les faire blanchir (en les mettant dans une casserole d'eau bouillante) 5 mn.

Égouttez les choux puis faites-les cuire à la vapeur avec une pincée de gros sel pendant 10 mn.

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y revenir l'oignon émincé et les lardons. Dissolvez le bouillon dans 5 cl d'eau très chaude.

Ajoutez les choux, et faites dorer, puis incorporez l'ail coupé en petits morceaux, le bouillon, la pulpe de tomate, les herbes de Provence.

Assaisonnez et laissez mijoter à feu doux durant 15 mn. Servez bien chaud.

**Une recette très digeste encore meilleure réchauffée. Pour les non adeptes du chou de Bruxelles.**

Issue de marmiton.org

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe  
du **Jardin de Cocagne Nantais**  
<http://jardincocagnenantais.eclublog.com/>  
Vieille Ville - 44 483 Carquefou cedex  
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

# Les brèves du Jardin

Année 2012 - semaine 6  
Mardi 7 février

## Vacances attention panier

**Merci de nous donner rapidement vos absences aux paniers** si vous en avez. De notre côté nous sommes fermés la deuxième semaine des vacances. Donc **pas de paniers le mardi 21 et le vendredi 24 février.**

**La recherche de recettes par légumes fonctionnent de nouveau sur le blog :** <http://jardincocagnenantais.eclublog.com/> vous y trouverez nos classiques.

**Avec le froid, nous faisons et distribuons les paniers dans la serre à semis** que vous pourrez ainsi découvrir. Nous en profitons pour travailler le **règlement intérieur** avec les jardiniers-es et les projets 2012 pour les permanents-es.

**Le radis noir :** coupez-le en rondelles et mettez le 30 mn au frigo arrosé d'huile d'olive et de sel. **Les Pommes de terre sont des Rubis :** cuisson vapeur ou à l'eau, sauté, excellentes en frites et savoureuses en gratin.

Suite page suivante...



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Blette	botte	0.5	1
Carotte*	kg	0.5	1
Choux Bruxelles	kg	0.4	0.6
Haricot sec**	kg	0.3	0.4
Pomme de terre	kg		0.75
Pourpier	kg	0.1	0.1
Radis noir	kg	0.5	0.5
Prix panier		7 euros	12 euros

\* Carotte Bio de chez Laurence - St Philbert de Granlieu - 44

\*\* Haricot sec Bio de Chez Jean Pierre - Casson - 44

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

... Suite de l'édito...

Nous nous réunissons avec vos représentantes et toute l'équipe vendredi 17 pour **travailler sur les rencontres entre les adhérents-es et les salariés-es (porte ouverte, réunion, distribution...)**. Merci de nous **faire remonter vos envies, vos demandes, vos questions**, cela nous aidera à réfléchir à la question. **Nous venons de mettre sur le blog un espace forum dédié à la question.** Allez-y gaiement. Vous pouvez aussi passer vos messages par le mail, le cahier, vive voix etc...

## Cuisson haricot sec Ne pas faire tremper !

La cuisson des haricots blancs et des flageolets doit se conduire de la même manière. Ne faites pas tremper les haricots. Cette coutume, à bannir, provoque un début de fermentation de la fécule, origine de tous les reproches faits aux légumes secs. La cuisson s'effectue en deux temps.

Lavez les haricots. Mettez-les dans un grand fait-tout où ils seront recouverts de 20 cm d'eau froide. Amenez-les, couverts, très lentement à ébullition : 45 mn au moins. Dès que l'ébullition est atteinte, éteignez le feu et laissez tiédir. Ils vont doubler de volume. Égouttez-les, jetez l'eau, remettez-les dans le fait-tout, couvrez-les largement d'eau bouillante, ajoutez les aromates et les légumes, salez, couvrez.

Dès l'ébullition atteinte, baissez le feu pour laisser cuire à petits bouillons jusqu'à cuisson complète, 1h à 1h15 suivant la qualité des haricots. Vous obtiendrez ainsi des haricots non éclatés, prêts à accommoder vos plats.

Trouvé sur : <http://cuisine.elle.fr>

### Ingrédients

- 300g de haricots secs,
- 4 c. à s. d'huile d'olive,
- 2 carottes coupées en rondelles,
- 1 gros oignon émincé,
- 3 tomates,
- 1 échalote émincée,
- 200 g de lardons fumés,
- 4 gousses d'ail,

- ½ litre d'eau,
- 1 bouquet garni,
- sel et poivre.

Faites revenir les haricots secs dans l'huile avec les oignons, les échalotes et les carottes coupées en rondelles.

Ajoutez les lardons fumés.

Recette  
supplémentaire

## Viande de boeuf bio

Livraison le vendredi 2 mars, commande avant le mardi midi 28 février.

Il s'agit de **colis de 5 ou 10 kilo** de viande de **boeuf bio à 12€ le kilo**. Vous y trouverez des morceaux à bouillir, rôtir et braiser conditionnés en petite quantité sous vide et congelable.

La viande vient de chez **Jacques Bourcier du Loroux Bottereaux** qui travaille en **biodynamie** pour l'élevage et fait découper sa viande par l'ancien boucher de Talensac, dans un petit abattoir artisanal.

## Viande de porc bio

Nous vous proposons aussi une commande groupée de porc bio. Il s'agit de **colis de 10 kilo à 11€ le kilo** contenant des saucisses, merguez, escalopes, côtes, pâté prêt à cuire, poitrine, rôti et jarret... Ce sont des **porcs Longué Bayeux**, une très vieille race qui a du goût. Les porcs naissent et vivent dehors, ils sont alimentés par les produits de la ferme : petit lait, céréale, pain, son, etc... et sont élevés pendant 1 an (contre 5 à 6 mois en industriel), cela fait du cochon un peu plus gras mais dont le gras délicieux sert en cuisine.

**Michel Hardy** l'éleveur fait aussi de l'agneau, il est au **GAEC Ferme du Moulin à La Chapelle-Glain**.

Livraison probable le vendredi 16 mars et commande avant le vendredi 2 mars.

Pour passer vos commandes :

Inscrivez-vous sur le tableau, sur le cahier, par mail : [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr) ou par téléphone : 02 40 68 91 67

## Haricots secs à la Charentaise

Lorsque les légumes et les lardons ont pris couleur, ajoutez les tomates, le ½ litre d'eau, le morceau de sucre et remuez le tout.

Ajoutez le bouquet garni

Salez, poivrez et laissez mijoter environ 1h30 heure à feu doux.

<http://www.lespaniersduvaldeloire.fr>