



Papillote de moules au fenouil

Pour 4 personnes

- 2 litres de moules
- 2 bulbes de fenouil
- 1 citron
- 4 branches de thym
- 2 gousses d'ail
- 2 c à s d'huile d'olive
- Sel et poivre
- En option : poivre du Sichuan

Préchauffez le four à 200°C. Lavez soigneusement les moules.

Lavez les fenouils et émincez-les finement. Faites-les dorer dans une sauteuse avec un fond d'huile d'olive. Salez, poivrez. Laissez mitonner 15 min.

Préparez 4 feuilles de papier sulfurisé. Déposez sur chacune ½ litre de moule, quelques rondelles de citron, une branche de thym, une demi-gousse d'ail juste écrasée et un peu de fenouil cuit. Refermez les papillotes.

Laissez cuire au four 5 à 8 min à 200°C (selon le calibre des moules).

Servez les papillotes accompagnées des fenouils sautés restants.

<http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/recettes/papillote-de-moules-au-fenouil>

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

Pomme de terre
Emeraude (peu
farineuse),
frites, purée, soupe,
ragoût, gratin...

du Jardin

Année 2015 - semaine 42
Mardi 13 octobre

Une belle récolte d'oignon !

Nous avons eu une belle récolte d'oignon, du coup, nous vendons des oignons en grosse quantité, à partir de 5 kg, nous les faisons à 1,70€ le kg !

Un carrefour de rencontres autour des enjeux du Green, c'est la Green Week à Nantes du 19 au 23 Octobre 2015. Dans ce cadre, le **jardin propose des visites ouvertes à tous l'après-midi du mardi 20 octobre** avec les Paniers Bio Solidaires. **Si vous êtes disponibles ce mardi des vacances, voici une occasion de visiter le jardin.**

Commande de poulets annulée : la productrice est désolée, mais elle a subit deux vols en 15 jours, de 100 poulets puis de 50. Elle ne peut honorer les commandes. Cette commande est donc **reportée avec une livraison le 27 novembre**. Suivra une livraison de volailles festives pour le 18 décembre.

Merci à Mélanie (adhérente) d'être venue nous **secorder** samedi sur le salon Zen et Bio.

Page suivante : les jardiniers-es racontent leur visite du jardin de Riantec.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Chou romanesco	kg	0	0.6
Epinard	kg	0.3	0.5
Fenouil	kg	0.4	0.8
Poivron	kg	0.3	0.3
Pomme de terre	kg	0.5	1
Tomate	kg	0.5	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.

One pot pasta chorizo, poulet, tomate, poivron, épinards

Pour 4 personnes

- 400 g de pâtes
- 1 chorizo
- 200 g d'escalope de poulet
- 1 poivron vert
- 200 g de tomates
- 100 g d'épinards frais
- 60 g d'olives noires
- 50 cl d'eau
- 1 bouillon cube de volaille
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 2 grosses cuillerées à soupe de crème fraîche (facultatif)

Lavez les légumes, coupez les tomates en morceaux, épépinez le poivron et coupez-le en lamelles.

Épluchez et émincez les échalotes et l'ail.

Coupez le poulet en petits dés.

Ôtez la peau puis coupez le chorizo en rondelles.

Dans un faitout mettez les tomates, le poivron, les échalotes et l'ail, le poulet et le chorizo. Ajoutez les épinards.

Posez les pâtes sur le dessus, versez l'huile et l'eau avec le cube de bouillon. Ne mettez pas de sel, le cube de bouillon sera suffisant, ne poivrez pas non plus, le chorizo se chargera de corser le plat.

Portez à ébullition sur feu vif et laissez cuire environ 20 minutes après ébullition, sur feu doux à moyen, en remuant souvent pour que les pâtes ne collent pas au fond du récipient. Ajoutez les olives au bout de 10 minutes. En fin de cuisson les pâtes doivent être al dente et l'eau de cuisson quasiment évaporée. Si l'eau réduit trop vite, rajoutez-en en cours de cuisson par petite dose (1/2 verre à chaque fois).

Éventuellement, ajoutez la crème, mélanger et servir bien chaud.

Une recette facile à varier à l'infini suivant les légumes que vous avez et vos goûts.

Adaptée de <http://bellatrice.canalblog.com/archives/2015/10/06/32733614.html>

Suite des échanges de jardin : visite à Riantec

Nous vous avons raconté la visite du jardin de Saumur à Carquefou. Voici maintenant Abdel-Ilhah, Ata, Christian, Flora et Sylvain vous transmettent leur découverte du jardin de Riantec près de Lorient :

"On a fait la connaissance de leur demi-équipe puisque l'autre partie découvrait un autre jardin et des 2 chats. Ils sont 20 comme nous et l'organisation est un peu la même. On a visité le jardin, au début je trouvais qu'il n'y avait que notre jardin qui était bien mais en fait j'aime bien leur jardin. Les serres ne sont pas en rang mais toutes dispersées. Tout est sur place les serres et le plein champ ne sont pas séparés par une route et à 5 mn de la mer. Comme leur terrain est souvent inondé, ils travaillent en butte et ils ont un outil pour faire les buttes. Ils ont un outil qui serait bien pour chez nous : un outil qui enlève les mottes de plans des godets et aussi un désherbeur thermique... Notre jardin me semble plus vaste et mieux organisé.

On a démarré la visite par le marché, ils n'ont pas de bâtiment donc le marché est dans une serre avec des portes en bois, il ya des petits panneaux pour les prix et les paniers sont dans le même lieu mais en face. Il y a des paniers à 7€, 10€ et 15€, la permanence est de 9h à 17h, le mardi et le vendredi. Ils font un grand marché et ça rapporte beaucoup. Il avait un camion à pizza bio quand on était là. Le jardin livre à domicile en triporteur à Riantec et à Lorient sur des points relais en camion. Il y a deux jardins pour fournir les légumes. Il font aussi les cantines, les lycées et les étudiants. C'était sympa. Les jardiniers-es qui viennent de Lorient prennent le bateau pour venir de ce côté de la rade.

Ils font plus de légumes différents : des artichauts, des choux de Lorient, tous leurs choux sont énormes, ils font aussi de la patate douce. Eux ce sont les chevreuils qui viennent manger leurs légumes....

On a visité une annexe qui fait de la spiruline pendant l'été dans des bacs, c'est microscopique, il faut que ce soit à 38° mais pas plus donc ils ont des sortes de voiles pour faire de l'ombre. Ils pompent l'eau et les sèchent et font comme des spaghettis. Cela part à des associations caritatives.

Le midi on a mangé tous ensemble dehors, ils nous avaient préparé une salade de poulet et de pommes de terre, et un excellent gâteau à la carottes et un autre aux pommes.

Ensuite nous avons pris une navette pour faire le tour de la presqu'île de Gavre. C'était magnifique. On a pris des photos. C'était bien à refaire."