



Gratin de pâtisson

Pour 6 personnes

- 2 pâtissons moyens
- 1 verre de lait
- 50 g de beurre
- 3 jaunes d'œufs
- 70 g de gruyère râpé ou de parmesan + 30 g pour faire gratiner
- 1 petite c. à c. de gingembre
- 1 c. à c. de sucre
- 1 c. à s. de ciboulette

Épluchez les pâtissons, lavez-les, coupez-les en petits dés.

Faites-les cuire à la vapeur 8 mn avec 20 cl d'eau salée et un peu de basilic.

Égouttez bien, le pâtisson rend beaucoup d'eau.

Dans une terrine, battez les jaunes d'œufs avec le lait ; ajoutez le gruyère râpé, les épices, le sucre. Battez les blanc en neige, insérer délicatement.

Passez votre pâtisson au mixer. Mélangez-le au contenu de la terrine. Ajoutez le beurre en petits morceaux.

Beurrez un plat qui va au four. Versez-y la préparation. Saupoudrez des 30 g. de gruyère râpé que vous avez réservé, quelques noisettes de beurre, éventuellement un peu de sel.

Faites dorer au four 30 mn à thermostat 8.

Merci Marie (adhérente) pour cette recette (<http://www.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 du Jardin

Année 2015 - semaine 38

Mardi 15 septembre

Merci à vous !

Opération courgettes géantes à 1€/kg... Vous pourrez en faire des soupes, les congeler, les farcir ou faire des pots de courgettes marinées au curry pour vos apéritifs (**recette sur le blog** : <http://jardincocagnenantais.eklablog.com/search?q=courgette%20au%20curry>), etc...

Dans votre panier, tout frais, il vient d'arriver, **L'Arrosoir : le journal du Réseau Cocagne**. C'est qui ça ? *Voir page suivante.*

Deux nouveaux jardiniers commencent cette semaine : **Baroudi et Stéphane**.

Merci à vous adhérents-es qui êtes venus-es vendredi pour le ramassage des oignons, tout est au sec ! C'est une période de ramassage, bientôt les pommes de terre puis les courges. **Merci à celles et ceux que ça tente de nous en informer** nous vous recontacterons pour voir si vous êtes disponibles pour le jour J.

Merci de votre implication et d'avoir fait marcher le bouche-à-oreilles, **nous avons eu de nouvelles adhésions aux paniers via votre biais.**



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.3	0.7
Courgette	kg	0	0.5
Pastèque	kg	0.6	1,5
Pâtisson	kg	0.5	0.7
Radis asiatique	botte	1	1
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0.3	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.

Le Radis daïkon

Il serait né en Chine, plusieurs siècles avant notre ère. D'Asie, il aurait parcouru l'Égypte avant que les civilisations grecques et romaines ne l'adoptent

Intérêt nutritionnel : Faiblement énergétique, mais riche en vitamine C et vitamines du groupe B et en éléments minéraux, notamment sodium, magnésium et surtout potassium. Ce radis est parfait pour une petite cure de « détox » en favorisant l'élimination des toxines et déchets de l'organisme, il est un excellent draineur de la vésicule biliaire et du foie ...

Cru : En rondelles ou bâtonnets, à la croque-au-sel ou avec une trempette, ou encore en base de canapé. Vous pouvez aussi le mélanger à vos crudités ou salades. Il est aussi couramment utilisé dans les sushis.

Cuit : Faites-le griller, sauter, rôti, bouillir ou cuire à la vapeur. Vous pouvez le mettre en soupe, en chips, dans une omelette, ou de façon général il se prépare comme un navet, mais ne pas le cuire trop longtemps.

Les feuilles : sont très bonnes, mangez-les comme des épinards ou ajoutez-les dans une soupe ou une omelette!

Rouleaux de radis daïkon ou noir à l'avocat et à la truite

Pour 4 personnes

- 2 radis daïkon ou noirs
- 150 g de truite fumée
- 1 avocat bien mûr
- 2 échalotes
- 4 c. à s. de mayonnaise
- Ciboulette et menthe

Pelez les radis puis coupez-les en très fines lamelles dans le sens de la longueur (avec une mandoline ou un couteau bien affûté). Épluchez et émincez finement les échalotes et ciselez les herbes.

Dans un petit saladier, mélangez les échalotes, les herbes, la truite et l'avocat coupés en petits morceaux puis ajoutez la mayonnaise.

Sur chaque lamelle de radis, placez environ 1 c. à s. du mélange, roulez la lamelle sur elle-même et fermez le rouleau obtenu avec un cure-dent. Servez frais.

Recette publié dans Les légumes des Jardins, Les recettes des Jardins

Recettes supplémentaires

Réseau Cocagne

Né en juillet 1999 pour **accompagner l'essaimage** des jardins de Cocagne, le Réseau Cocagne a **4 missions supplémentaires** : Animer la dynamique de réseau et de mutualisation ; professionnaliser les équipes d'encadrement des Jardins et représenter et communiquer.

Aujourd'hui, on compte 120 jardins dans toutes la France qui fonctionnent avec la même Charte :

- Etre un chantier d'insertion.
- Produire des légumes dans le respect du cahier des charges de l'Agriculture Biologique.
- Commercialiser la production en priorité auprès d'un réseau d'adhérents-consommateurs qui s'engagent à acheter un panier par semaine.
- Intégrer le secteur professionnel agricole local.

Nous remontons 11€ par adhérents-es au Réseau, soit un tiers de l'adhésion associative. Le solde finance en petite partie le travail lié à l'adhésion, la facturation et cette Brève.

Environ 3 fois par an, le Réseau Cocagne public l'Arrosoir et nous en envoio pour tous les adhérents-es.

Pâtes aux radis daïkon

Ingrédients

- une botte de radis
- de l'oignon
- huile d'olive
- du parmesan
- des pâtes courtes

Faites cuire des pâtes dans beaucoup d'eau bouillante.

Émincez des fanes de radis et coupez les racines en rondelles.

Faites revenir de l'oignon émincé dans de l'huile d'olive, ajoutez fanes et rondelles de radis, faites cuire quelques minutes.

Puis ajoutez à la préparation des pâtes courtes cuites à l'eau. Saupoudrez de parmesan râpé, salez, poivrez, remuez et servez.

D'après : <http://www.amap44.org/amap-d-heric/recettes-de-cuisine/legumes-d-hiver/>