



Salade d'hiver sucrée-salée croquante et colorée

Temps de préparation : 10 minutes

Pour 4 portions

- un demi chou rouge
- une belle orange ou 2 petites
- une dizaine de noix
- du fromage de chèvre (la quantité dépend de la forme : une demi bûche ou un crottin par exemple)

Pour l'assaisonnement :

- vinaigre de noix
- huile de noix ou autre
- sel
- poivre

Coupez le chou rouge en lamelles et les quartiers d'orange en morceaux.

Ajoutez les cerneaux de noix et des morceaux de fromage (chèvre de préférence mais libre à vous d'en ajouter d'autres).

Assaisonnez au vinaigre de noix (le jus de l'orange assaisonne déjà un peu) et éventuellement avec un peu d'huile. Salez, poivrez.

Dégustez !

Remarques : Pour faire de cette entrée un plat complet, vous pouvez grossir la salade en ajoutant du blé (riz ou pâtes selon les goûts) et des morceaux de jambon cru.

Issue de : 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 2011 - semaine 48

Mardi 29 novembre

Dernier panier pour tous le mardi 20 décembre

Pour fermer le jardin pendant les vacances de Noël, nous ferons les paniers le mardi 20 décembre autant pour les adhérents-es du mardi que pour ceux du vendredi. Il n'y aura pas de panier la dernière semaine de décembre (dernier panier non fabriqué et non facturé de l'année). Nous réouvrons le jardin dès le 3 janvier 2012 et nous reprendrons les paniers normalement.

Apéritif avec vous : Nous vous rappelons le rendez-vous du 9 décembre à partir de 18h. Nous préparons le plan de culture de l'année prochaine, c'est le moment de vous exprimer sur ce que vous aimeriez avoir dans votre panier, nous avons besoin de vos témoignages sur le panier en général. De ce fait, nous vous préparons un questionnaire co-conçu avec deux adhérentes (*Merci Delphine et Sylvie*) pour vous interroger aussi, entre autre, sur les raisons de votre adhésion et sur le lien que vous souhaitez avoir avec le jardin, vous pourrez venir avec ou nous le retourner par mail.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Blette	botte	1	1
Chou rave	pièce	1	1
Chou rouge	kg	0.5	0.75
Epinard*	kg		0.75
Poireau	kg	0.5	0.5
Pomme de terre	kg	0.5	1
Prix panier		7 euros	12 euros

* Epinards bio : mélange entre les nôtres et ceux de la Ferme du Soleil - Treillières - 44

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par [ecocert189302P](http://ecocert.com)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Chou rave

Les feuilles (fanés) du chou rave sont comestibles et se cuisinent comme les feuilles de betteraves ou les épinards. En cuisant leur goût en chou s'adoucit. Vous pouvez les poêler en accompagnement d'une céréale (riz, pâte, bulgur, quinoa), nature ou à la tomate ou crème fraîche, vous pouvez aussi en faire de la soupe, des tartes, des bricks par exemple.

Cru

Dégustez-les en salade, une fois râpés et mélangés à d'autres légumes (Salade de carottes et chou rave /

Salade de chou rave râpé, fèves et graines germées de cresson) ou tout simplement tranchés avec une trempette de légumes à base de mayonnaise (Mayonnaise à l'huile d'olive) ou de fromage (Chou rave en bâtonnets à la brousse au basilic)...

Cuit

Cuisson à la vapeur : 5mn, cuisson à l'eau : 5 mn.

Cuisiné à la poêle, à la sauteuse : Le temps de cuisson varie entre 7 et 15 minutes en fonction du de la quantité de liquide (eau, eau de cuisson, bouillon...) que vous ajouterez ou non à la préparation. Au plus vous ajoutez du liquide, au plus vous réduirez le temps de cuisson.

Idées de préparation

Cuit, le chou rave se consomme tel quel avec du beurre salé ou à l'huile d'olive.

Les choux raves se marient bien avec le miel (Tarte tatin de navets, choux raves et feuilles et fêta à l'oignon). Pensez à le faire en potée, pot-au-feu, soupe, purée, galettes, tarte, à la poêle, en rösti, en wok, en gratin...

Vous pouvez aussi le cuisiner râpé et cuit à la poêle ou au four comme une sorte de crêpe épaisse. croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.

Le chou rave est extra pour diversifier l'alimentation de bébé car la saveur est franche mais douce.

Le chou rouge

Les choux, un trésor pour la santé : Les choux appartiennent à la famille des crucifères, ce sont des aliments très riches en minéraux, en fibres et en vitamines dont la C. Même cuits, ils battent le citron à plate couture. En outre, ils sont très diurétiques et permettent un nettoyage de l'organisme par drainage, tout en rassasiant convenablement l'appétit.

Le chou rouge est délicieux à manger cru en salade, en lanière ou mixé. Vous pouvez varier à l'infini seul ou avec d'autres crudités ou des fruits frais (pomme, poire, orange...) ou secs (raisins, noix, noisettes...).

Il s'accommode aussi très bien cuit, les recettes de chou pommé lisse s'adapte très bien au chou rouge. Comme tout chou, pensez à l'ébouillanter dans une première eau pour le rendre plus digeste. Vous pouvez le faire en embeurré, en soupe, en gratin ou braisé, cuit dans du vin ou de la bière, à la bourguignonne ou aux lardons, etc. Il serait aussi excellent avec des châtaignes...

Un petit truc : pour lui garder sa couleur bien rouge, ajouter une de vinaigre chaud, il en fixera la couleur.

Chou rave cru en bâtonnets à la brousse au basilic

Ingrédients

- 2 choux rave
- 200 g de brousse
- 1 petite gousse d'ail
- 12 feuilles de basilic
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Préparez la brousse à l'ail et au basilic avec la brousse, l'huile d'olive, le citron, l'ail et le basilic :

Pelez l'ail. Rincez et épongez les feuilles de basilic. Réalisez un pistou de basilic au mortier et au pilon en pilant l'ail et le basilic et en ajoutant graduellement l'huile d'olive. Ajoutez la brousse à la fourchette. Réservez au frais.

Épluchez les choux rave puis coupez-les en bâtonnets.

Servez à l'apéritif ou en entrée.

Issue de : <http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquees.fr/article-32188272.html>

Recette
supplémentaire