



Velouté de poireaux, nuage glacé de chantilly

Pour 6 personnes,

- 800 g de poireaux
- 200 g de pommes de terre
- 1 bouquet de persil
- 6 brins de coriandre
- 6 brins de menthe
- 3 c à soupe de curry
- 20 cl de crème fraîche
- 1,5 litre de bouillon de volaille
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Mélangez la crème et les herbes ciselées. Assaisonnez. Versez dans un moule sur une épaisseur de 1 cm. Congelez 1 h 30

Nettoyez et émincez les poireaux. Pelez et coupez les pommes de terres en dés.

Chauffez l'huile dans une casserole. Faites revenir les poireaux 5 minutes. Versez 2 c à café de curry et mélangez. Verser lez bouillon. Portez à ébullition et ajoutez les pommes de terre. Couvrez et laissez cuire 25 minutes.

Lissez au mixeur plongeant et rectifiez l'assaisonnement.

Démoulez la crème. coupez-la en six. Posez la crème sur la soupe chaude et poudrez de curry

Astuce : Une crème entière riche en matière grasse prend sans paillette. Vous pouvez aussi utiliser du fromage frais ou du yaourt.

D'après Cuisine actuelle

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 2013 - semaine 8
Mardi 18 février

Panier d'hiver

Nous sommes sur un vrai panier d'hiver, à pot au feu, blanquette, soupe ou purée ou tout autre préparation ! **Pour celle et ceux qui ont du mal avec les radis noir voir article page suivante...** Pour celles et ceux qui les adorent, régalez-vous !

Merci de nous donner vos absences aux paniers. Nous serons fermé le **4 et 7 février donc pas de panier cette semaine là** et pas de pain la semaine suivante.

David (jardinier) est de nouveau en stage à la Ferme du Soleil pour 15 jours pour se perfectionner sur une structure classique dans le cadre de son projet en maraichage.

André (jardinier) vient d'être renouvelé jusqu'au 31 décembre date de son entrée à la retraite... Il aura fait 5 ans sur le jardin, un parcours atypique pour lequel nous avons eu des dérogations puisque normalement, nous ne pouvons renouveler un contrat au-delà des deux ans.

Les pommes de terre sont des Nicolas : à faire à la vapeur, à l'eau, au four ou en gratin...

Cette semaine dans votre panier



	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Carotte	kg	0.5	1
Mesclun	kg	0.1	0.2
Poireau	kg	0.5	1
Pomme de terre	kg	1	1.5
Radis noir	kg	0.5	0.75
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.

Mars : Commandes groupées de boeufs et de poulets

Pour le **boeuf** la livraison se fera le **14 mars** et la commande est à passer au plus tard le 11 mars

Pour le **poulet**, la livraison se fera le **21 mars** et la commande au plus tard le 14 mars

Plus d'info sur ces commandes (dates, contenus des colis et sur les producteurs) sur : <http://jardincocagnenontais.eklablog.com/>

Radis noir

Vous avez du mal avec le radis noir, essayez de le préparer à l'avance, râpé avec ou sans carottes ou betteraves à la vinaigrette ou avec une sauce de type à nems.

Le fait de le préparer à l'avance le rend plus doux.

Vous pouvez aussi le coupez en rondelles et l'arroser d'un filet d'huile d'olive et de sel et laissez le mariner au frigo une heure avant de le manger avec une tartine de beurre.

Toutes les préparations râpées mélangées à du fromage frais sont aussi facilitatrices et excellentes.

Si rien de tout cela ne passe, mettez-le en soupe ou en purée. Voir la recette de soupe sur notre blog : <http://jardincocagnenontais.eklablog.com/veloute-de-radis-noir-a3711139> et autres recettes...

Paroles d'adhérents-es, elle est très bonne cette soupe!

Feuilleton santé

Cette semaine Bruno, Marie, Anthony, André et Daniel nous raconte l'intervention de la MSA de ce lundi :

"Les trois filles de la MSA qui sont venues étaient très gentilles et pas mal. Elles expliquaient bien et ça va elles nous ont laissé des prospectus." "On a fait pas mal de chose. Le sujet c'était les prestations de la MSA et on a vu aussi les arrêts de travail". "Nous avons épluché comment regarder nos garanties avec ce que rembourse la MSA et la

complémentaire, les droits et les remboursements." "Nous avons vu aussi comment s'y prendre quand on bascule de la CPAM à la MSA et vice versa" (comme nous sommes structures agricoles, tous les salariés-es passent à la Mutualité Sociale Agricole à la place de la CPAM et de la CAF). "Elles nous ont dit que ça se passait bien. Nous leur avons donné nos exemples de galères..." "Moi, je trouve qu'un avantage à la MSA quand tu te déplaces, c'est que tu as quelqu'un en face, l'accueil est meilleur tu es

dans un bureau, pas à un guichet." "Moi j'ai posé la question de la retraite pour savoir comment cela se passe pour la mutuelle. En fait j'aurais encore droit un an à la mutuelle du jardin après je repasserai à ma précédente mutuelle (nous sommes aussi soumis à la Mutuelle obligatoire d'entreprise CCMO via Agricola de la MSA)." "Nous avons écouté. La nouvelle mutuelle rembourse mieux l'optique, c'est plus intéressant !" (Nous avons changé de mutuelle obligatoire en fin d'année).

Questionnaire sur la Fête du jardin

Pour prévoir notre organisation, nous avons besoin de savoir à peu près le nombre de participants-es. Pour cela, nous allons vous faire parvenir un questionnaire en deux à quatre questions par mail.

Il portera sur votre présence envisagée à

- l'Assemblée Générale de 17h30 à 18h30 le vendredi 11 avril
- et/ou à la soirée familiale et conviviale à partir de 19h sur cette même date.

Merci d'y répondre rapidement et massivement.

Les questionnaires google sont toujours anonymes donc si vous changiez d'avis, nous ne le saurions pas !

Point culture

Nous profitons de chaque fenêtre de temps secs pour avancer le tunnel et nous les apprécions.

Les légumes poussent avec le temps doux, même si l'excès d'eau n'est pas favorable.

La Ferme du Soleil s'occupe actuellement de faire nos semis de tomates anciennes. De notre côté, nous sèmerons les courgettes et les concombres cette semaine ou la semaine prochaine sur plaque chauffante pour essayer de les protéger d'éventuels coups de froid qui pourraient arriver et pour les maintenir à température constante.