



## Pizza au chou rouge

### Pour 2 personnes

- ¼ de chou rouge
- ½ pomme
- 1 petit oignon
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pâte à pizza
- 80 g de bûche de chèvre
- 4 figues séchées
- 1 c. à s. de cranberries séchées

Lavez le chou et détaillez-le en lanières. Coupez la pomme en dés. Émincez l'oignon. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et ajoutez l'oignon, le chou et la pomme. Laissez cuire à l'étouffée pendant 20 mn. Préchauffez le four à 200°C.

Sur la pâte à pizza, déposez la poêlée de chou rouge, la bûche de chèvre émiettée, les figues séchées coupées en deux et les cranberries. Salez et poivrez. Enfournez pour 20 mn environ à 200°C. Servez chaud ou tiède.

N'hésitez pas à doubler voir à tripler la recette de garniture, à modifier vos ingrédients en ajoutant des noix ou en faisant chou rouge et camembert, par exemple...

<http://www.cleacuisine.fr/tartes-salees/purple-pizza-au-chou-rouge-fromage-de-chevre-et-figues-sechees/>

**Le chou rouge se mange cru en lanière à la vinaigrette en crudités, il aime les noix, noisettes, raisins, les oranges et autres fruites frais et le miel...**

**Cuit, il se prépare comme un autre chou, en ragoût, en soupe, en compoté, en gratin ou braisé, cuit dans du vin ou de la bière, à la bourguignonne ou aux lardons, etc...**

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

**Pomme de terre Désirée** convient pour bouillir, rôtir, cuire au four, la purée et les salades, mais pas pour les fritures.

*Les du Jardin*

Année 2017 - semaine 9  
Mardi 28 février

## Un avant goût de printemps!

**Cette semaines, nous plantons** : poireau, salade, topinambour, chou pointu, chou petsai, oignon blanc et épinard et nous semons : chou rave, pois mange-tou, petit pois, fève et poireau... Après, il nous faut attendre que ça pousse !

**Carotte déclassée** : enquête et article *page suivante...*

**Dans le mesclun** cette semaine, il y a des **feuilles de salade, du pourpier, de la roquette et de la moutarde**, il est valorisé en tant que tel. **Les choux rouges viennent de Jules Rieffel** (où travaille Stéphanie, l'ancienne encadrante du jardin), ils ont été **échangés contre des oignons...**

La semaine des départs, cette semaine, 3 jardiniers nous quittent : **Abdel-Ilah cherche un emploi de cariste, Atta devrait travailler chez un maraîcher côté Saint-Julien de Concelles et Stéphane commence un CDD à la Ferme du Soleil...**

Pour les adhérents-es payant leurs paniers par prélèvement automatique, voici une **facture récapitulative des prélèvements de ce premier trimestre.**

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Carotte	kg	0.5	0.7
Chou rouge*	kg	0.5	0.7
Epinard	kg	0	0.5
Mesclun	kg	0.2	0.3
Poireau	kg	0.5	0.7
Pomme de terre	kg	0.5	0.6
Radis noir	kg	0.5	0.6
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

\* **chou rouge bio de chez Jules Rieffel - Saint-herblain - 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.

## Cheesecake au Radis Noir

### Pour 6 personnes

- 200 g de crackers apéritifs nature
- 200g de beurre fondu
- 1 radis noir
- 400 g de fromage de chèvre frais
- 200 g de St Môret
- 10 cl de crème liquide
- 4 œufs



Préparation : 10 minutes cuisson : 30 minutes repos : 6h

Faites fondre votre beurre au bain marie. Pendant ce temps, écrasez les crackers dans un récipient.

Une fois votre beurre fondu, verser le dans les crackers et mélangez.

Dans un autre récipient, mélangez les fromages, la crème liquide, les œufs et le radis noir râpé.

Dans un moule rond, disposez au fond vos crackers puis disposez par-dessus le mélange de fromage et radis noir.

Mettez à cuire à four chaud (160°C) pendant 30 min.

Après cuisson et refroidissement du cheesecake, placez au frigo pendant 6h au moins.

Après avoir démoulé, saupoudrez le cheesecake de graines de sésame et de poudre de piment d'Espelette. Et au moment de servir, déposez un filet de vinaigre balsamique.

<http://etcharlottedecouvritlacuisine.blogspot.fr/2014/03/cheesecake-au-radis-noir.html>

**Le radis noir se mange cru à la croque au sel, en rémoulade, en salade avec une sauce, seul ou avec d'autres crudités, il se marie avec le fromage blanc ou fromage à tartiner. Faites-le dégorger en rondelles ½ heure à 1 heure dans de l'huile d'olive. Il se cuit de la même manière que le navet, dont il prend un peu le goût. Vous pouvez aussi en faire des chips.**

### Rencontre de Mélanie et de Corinne

La prochaine rencontre est prévue le **vendredi 17 mars de 17h30 à 19h...** Le thème vous sera annoncé la semaine prochaine.

Mélanie et Corinne, vos représentantes des adhérents-es au Conseil d'Administration, vous proposent régulièrement un temps d'échange avec elles et entre adhérents-es !

### Carottes d'hiver déclassées et enquête

Nous vous annonçons depuis quelques semaines qu'elles sont déclassées du fait de leur aspect. Cela sera le cas jusqu'à la fin de la saison, nous n'en avons pas d'autres...

Nous avons choisi cette année de laisser les carottes en terre plutôt que de les récolter en début de saison et de les stocker. Cela permet d'avoir des carottes meilleures gustativement, ce que vous avez pu constater, mais aussi nutritivement.

L'inconvénient, est qu'elles sont, du coup, attaquées le vers de la mouche de la carotte. Mais, comme vous l'avez remarqué, cette attaque est majoritairement superficielle. Nous vous conseillons de bien les éplucher. Nous vous conseillons aussi de ne pas les laisser traîner et de les manger sans essayer de les conserver (elles sortent de terre, donc de l'humidité, ce qui ne leur permet pas de se conserver très longtemps à cette saison humide).

Maintenant, malgré leur très bon goût et leur qualité, nous les déclassons pour leur aspect, leur prix est réajusté à la baisse en conséquence.

Nous voulons connaître votre ressenti sur cette pratique :

Quand nous avons des produits abimés mais bons, nous nous demandons ce que vous pensez quand vous les trouvez dans votre panier.

**Au sujet de ces carottes, dans quelle type de réaction vous retrouvez-vous :**

- 1- Ah non ! Je n'en veux pas, ce n'est pas normal.
- 2- Ça ne me dérange pas, je trouve ça normal.
- 3- Si le prix est adapté à la qualité, il n'y a pas de soucis...

**Réfléchissez-y et vous pouvez nous donner votre avis** spontanément si vous souhaitez. La semaine prochaine nous vous interrogerons par oral lors de la distribution des paniers.