



Lieu jaune poêlé et pommes grenailles

Pour 4 personnes

- 4 tranches de lieu jaune de 160 g
- 500 g de grenailles
- 2 feuilles de laurier et 1 branche de thym
- 40 g de beurre
- ou 2 c. à S. d'huile d'olive
- 2 branches de persil plat
- Gros sel de Guérande, poivre

Pour la sauce

Soubise

- 4 échalotes
- 10 g de beurre
- 20 cl de vin blanc
- 10 cl de fumet de poisson
- 30 cl de crème liquide

Dans une grande sauteuse, faites revenir sur feu vif les Grenailles lavées et non épluchées dans la matière grasse (beurre ou huile d'olive ou un mélange des deux). Salez et poivrez généreusement ajoutez le Thym et le Laurier.

Mélangez-les pendant 10 mn le temps qu'elles se colorent bien. Réduisez ensuite le feu, ajouter 4 cuillère à soupe d'eau. Couvrez. Laissez cuire entre 20 et 30 mn supplémentaires en mélangeant souvent. Éventuellement, ajoutez un peu d'eau ou de matière grasse durant cette cuisson. Servez aussitôt après avoir rectifié l'assaisonnement et saupoudré de Persil Plat haché finement.

Pendant la cuisson préparez la sauce Soubise : Hachez les échalotes en petits dés et faites-les fondre pendant 5 mn dans 10 g de beurre, mouillez avec le vin blanc et laissez réduire par ébullition totalement. Ajoutez le fumet de poisson et faites réduire à nouveau jusqu'à ce que le liquide soit complètement évaporé. Incorporez la crème fraîche et laissez cuire 5 mn. Rectifiez l'assaisonnement.

Poêlez de chaque côté les tranches de lieu jaune pendant 3 mn à feu moyen dans 30 g de beurre noisette.

Un mixe d'après : <http://www.toquentete.net> et <http://pechedegourmand.canalblog.com>

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 8
Mardi 17 février

Co-paniérage, c'est en place !

Co-paniérage ou co-voiturage de panier, *article page suivante.*

Rencontre de Mélanie : la prochaine date a été fixée au **13 mars de 17h à 18h30** en présence cette fois-ci de **Thomas, encadrant technique**, qui pourra répondre à toutes vos questions cultures, plans de culture, encadrement etc...

Appel à administrateur-trice, nous attendons la fin des vacances et des absences pour vous faire un article, mais sachez qu'il y a une place de représentant-e des adhérents-es (**en binôme avec Mélanie**) pour laquelle vous pouvez postuler. **Réfléchissez-y et faites-vous connaître !**

Noël vient de signer son contrat sur le Jardin de Cocagne et rejoint ainsi l'équipe des jardiniers-es. Nous lui souhaitons la **bienvenue**. Bienvenu aussi à **Matthieu qui est en stage 15 jours d'encadrant technique** sur le jardin.

Les pommes de terre du panier sont des grenailles de garde et valorisées comme telles dans les paniers. Nous nous callons sur les prix des producteurs bio locaux pour ce faire.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Carotte*	kg	0.6	0.8
Chou lisse	kg	0.5	1.5
Epinard	kg	0.5	0.7
Pomme de terre	kg	0.5	1
Radis noir	kg	0.3	0.5
Prix panier		7 euros	12.50 euros

*Carottes bio de chez **Thierry Moreau - Couffé - 44**

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

Soupe de lentilles au chou

Pour 4 à 6 personnes

- 1 chou
- 1 oignon
- 180 gr de lentilles vertes
- 1 l. de bouillon de légumes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 feuille de laurier

- 1 c. à s. de graines de moutarde
- 2 c. à c. de curry
- Sel et poivre.



Mettez le bouillon de légumes à chauffer. Éliminez les premières feuilles et le trognon du chou, (on utilisera un chou lisse ou pommé), lavez-le, puis taillez-le en fines lanières.

Épluchez et émincez l'oignon. Dans une cocotte, faites-le revenir à l'huile d'olive avec les graines de moutarde et le curry.

Laissez suer pendant 3 minutes avant d'ajoutez le chou. Prolongez la cuisson pendant 5 minutes, en remuant souvent. Mouillez ensuite avec le bouillon, ajoutez les lentilles, le sel, le poivre et le laurier. Couvrez et laissez cuire encore 20 minutes à feu doux.

Recette tirée du livre *Par ici la bonne soupe*, de Serge de Thaeys.

Radis noir au saumon fumé

- Ingrédients**
- 15 cl de crème fraîche
 - 1 radis noir
 - 1 c. à c. de graines de carvi
 - 3 tranches de saumon fumé (ou des brisures)

Épluchez et émincez la moitié d'un radis noir. Mixez ensemble le radis et le saumon. Ajoutez la crème fraîche puis les graines de carvi.

Épluchez le reste du radis et le coupez-le en fines rondelles.

Tartinez le mélange crémeux sur les rondelles.

Présentez sur un plat et dégustez en apéritif ou en entrée sur un lit de salade

Merci Mathilde adhérente pour cette recette

La prochaine rencontre : vendredi 13 mars de 17h à 18h30

Thème : Profitez de la présence de Thomas et venez avec vos questions sur le plan de culture, sur nos techniques de maraîchage, quand et comment poussent vos légumes et les choix fait par le jardin, etc...

Thomas est l'un des encadrants techniques du jardin, il a la compétence de maraîchage biologique, fait le plan de culture et encadre avec Sébastien les équipes de jardiniers-es.

Co-paniérage c'est parti !

Certains-es d'entre vous le pratique déjà depuis un moment, voir le début de leur abonnement... D'autres nous ont demandé de l'organiser.

Grâce à Mélanie, nous y voilà, nous avons mis en place quelques outils pour :

Quelques cartes affichées dans la grande pièce du bâtiment à panier (Carquefou, Thouaré, Sainte-Luce, Saint-Joseph de Porterie, pour l'instant mais nous pouvons en rajouter à la demande). Dessus quelques gommettes qui servent à vous géolocaliser (domicile ou travail selon). Sur chaque un numéro, vos informations privées ne sont donc pas affichées. Une liste consultable se trouve dans la maison bleue sur le bureau de Muriel, elle met en relation les numéros des gommettes avec les noms, les adresses des personnes et les coordonnées que vous nous autorisez à divulguer aux autres adhérents-es intéressés-es.

Vous pouvez ajouter directement votre gommette ou vous inscrire par mail, nous nous occuperons de vous ajouter sur la liste et sur la carte !

Le code couleur des gommettes correspond au jour de retrait du panier. Jaune pour mardi et vert pour vendredi.

Ensuite à vous de jouer, de vous contacter et de définir votre mode de fonctionnement, une fois sur deux, pour les dépannages exceptionnels, un mois sur deux etc... A vous d'inventer ensemble votre formule.

Si l'un-c d'entre vous connaît l'outil pour mettre cette géolocalisation sur notre blog et peut le mettre en place ou nous l'expliquer, nous pourrions aussi vous le proposer ainsi.

Merci Mélanie des Rencontres de Mélanie pour avoir lancé cette opération...