



## Poireaux et navets à l'orientale

Temps de préparation : 10 mn Temps de cuisson : 30 mn

### Pour 4 personnes :

- 4 poireaux
- 2 navets
- 2 oignons jaunes
- 2 gousses d'ail
- cumin en poudre
- Raz El Hanout
- 2 cuillères de crème fraîche
- moutarde
- 1 cube de bouillon

Découpez les poireaux, les navets et les oignons en rondelles d'un demi-centimètre.

Puis faites revenir à feu vif ces légumes dans un faitout pendant 5 mn dans une noisette de beurre ou de l'huile d'olive. Ajoutez du Raz El Hanout et du cumin (vous pouvez remplacer le Raz El Hanout par du safran, cannelle et curry). Salez (peu le cube sera aussi salé) - poivrez. Ajoutez une cuillère à café de moutarde et les gousses d'ail écrasées.

Ajoutez un verre à moutarde (15 cl) d'eau chaude dans lequel vous avez fait dissoudre un cube de bouillon de poule (ou équivalent).

Faites cuire à feu doux à l'étouffée (couvrez) 30 mn.

5 mn avant la fin de cuisson, ajoutez (optionnel) la crème fraîche.

**Accompagnez de semoule de couscous ou du riz et/ou de cuisse de poulet grillées au four ou des côtes d'agneau, de boulettes de viande hachées, de merguez, de viande blanches, rouge, boudin blanc... A épicer selon votre goût.**

Adaptée de [www.marmiton.org](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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

# Les brèves du Jardin

Année 2013 - semaine 9  
Mardi 25 février

## Vacances de mars

**Pas de panier la semaine prochaine !** N'oubliez pas ceux de la semaine suivante du mardi 11 mars et vendredi 14 mars...

Nous vous avons fait parvenir vendredi une **rapide enquête sur votre présence potentielle à l'AG et à la Fête du Jardin**, merci à ceux qui n'ont pas encore répondu de le faire rapidement, cela nous permettra de prévoir une logistique adaptée à la participation... **Merci à celles et ceux qui ont déjà répondu.** Merci à la personne qui propose le groupe de chanteuses de se manifester, les réponses nous arrivent de façon anonyme !

**Début des congés sur le jardin**, Thomas (encadrant) est en vacances, nous avons aussi une plus petite équipe. **Avec le beau temps de lundi**, nous avons semé les courgettes, planté des salades, nous avons avancé sur le tunnel et espérons le finir avant vendredi. **Par contre, les fèves et les petits pois fleurissent**, c'est un peu tôt, les pollinisateurs ne sont pas encore là et le gel est tout à fait possible à cette saison.

**Commande poulet**, nous nous questionnons, *article page suivant...*



### Cette semaine dans votre panier

|                | Unité | 1/2 panier<br>(qt en unité) | Panier<br>(qt en unité) |
|----------------|-------|-----------------------------|-------------------------|
| Epinard        | kg    |                             | 0.5                     |
| Mâche          | kg    | 0.1                         | 0.1                     |
| Navet          | kg    | 0.5                         | 0.8                     |
| Oignon         | kg    | 0.5                         | 0.7                     |
| Poireau        | kg    | 0.5                         | 0.75                    |
| Pomme de terre | kg    | 1                           | 1.5                     |
| 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 Navet

Selon les sources, le navet viendrait soit du bassin méditerranéen, soit de Chine...

Peu calorique, le navet est une source de vitamine C et du groupe B. Il apporte des minéraux : potassium, calcium, phosphore mais aussi du sodium, en quantité plus importante que la plupart des légumes frais et contient également des oligo-éléments : fer, zinc, cuivre, manganèse...

En hiver, il se mange plutôt cuit, nature au beurre ou à l'huile d'olive, il aime bien le sirop d'érable et le miel, vous pouvez le faire sauté, compoté, caramélisé, gratiné, en purée, tarte, farcis, en hachis parmentier (avec ou à la place des pommes de terre), en jardinière, en accompagnement de plats de viande (le canard et le lapin lui conviennent à ravir), potage, pot-au-feu, couscous, potée, navarin, poule au pot, tajine, ragoût...

Cuisson : 10 à 20 mn à la vapeur et 10 à 15 mn à l'eau, 30 à 40 mn au four et 15 à 30 mn à la poêle.

Vous n'aimez pas : mettez le en soupe, dans une minestrone, en purée mélangé aux pommes de terre, à laquelle vous pouvez rajouter des carottes... En hachis parmentier en plus des pommes de terre etc... Testez les recettes de cette semaine, elles seraient aimées même par les réticents-es aux navets!

## Navets au gratin

Temps de préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 25 mn

### Pour 4 personnes :

- 600 g de navets
- 60 g de beurre
- 30 g de Leerdammer

### Pour la sauce Mornay :

- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- 1/2 l de lait
- 2 jaunes d'œuf
- 2 c. à s. de crème fraîche semi-épaisse
- 70 g de Leerdammer
- sel, poivre

Épluchez les navets, Coupez-les en rondelles et plongez-les pendant 4 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et rafraîchissez-les.

Mettez 40 g de beurre à fondre dans une cocotte, ajoutez les navets, salez et faites étuver (avec couvercle) pendant 20 minutes à feu doux.

Beurrez largement un plat à gratin. Préchauffez le four à 240°C (Th 8).

Dans une casserole sur feu doux, faites fondre le beurre, ajoutez la

farine. A l'aide d'une spatule en bois, mélangez jusqu'à ce que ça s'épaississe légèrement.

Ajoutez le lait froid. Salez et poivrez. Continuez sur feu doux jusqu'à épaississement.

Dans une jatte, mélangez les jaunes d'œuf avec la crème fraîche. Hors du feu, ajoutez ce mélange à la sauce en fouettant vivement. Remettez sur feu doux et ajoutez, en lamelles, 70 g de Leerdammer. Mélangez jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et intégré à la sauce.

Disposez les navets dans le plat à gratin. Égalisez le dessus. Couvrez de sauce Mornay. Saupoudrez de 30 g de Leerdammer coupé en fines lamelles.

Passez le plat au gril jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

**Ce plat s'accompagne très bien avec des saucisses de Toulouse. Vous êtes réticents aux navets ? Ou surtout vos enfants ? Testez, vous risquez d'être surpris.**

[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)

## Les jardiniers-es racontent Le bébé de Pablo

Hier, lundi, pas de formation santé, Katell, Monique, Marianne, Nathalie m'ont raconté une autre histoire :

*"On a vu le bébé de Pablo en vrai, on l'a touché, il a ouvert un oeil"  
"C'est un beau bébé, il a une belle tête." "Pablo lui a donné le biberon et nous on a regardé, émerveillés-es". "Il est zen comme son père, il n'a pas pleuré". "C'était une journée de grand soleil quasi estivale". "A défaut de beau temps, ce mardi, il y a des rayons de soleil humain !".*

### Attention à récupérer vos poulets !

Les livraisons de poulets sont difficiles à gérer. Surtout que quasi à chaque livraison, il nous reste des poulets sur les bras à la fermeture ! Notre frigo peut accueillir de la viande quelques heures, mais pas tout un week-end, il est réglé pour les légumes, sans compter que le poulet n'est pas conditionné sous vide.

A partir de maintenant, nous vous demanderons de nous fournir un numéro de portable joignable au moment de la commande et nous vous remercions d'être très vigilant pour ne pas oublier vos colis de viande.