



Recette de Crème de carottes glacée, chantilly coriandre et gressins

Pour 6 personnes

- 0,25 botte de coriandre fraîche
- 12 carottes
- 3 cl d'huile d'olive
- 10 cl crème liquide entière
- Piment d'Espelette

- 8 cl de jus d'orange

- 6 Gressins

Pour la chantilly

- 30 cl Crème liquide entière
- 0,25 botte de coriandre fraîche
- sel

Hachez la coriandre. Coupez les carottes épluchées en fines rondelles. Dans une poêle, versez un filet d'huile d'olive et ajoutez les carottes, salez. Laissez cuire pendant 1 min, puis déglacez avec le jus d'orange et laissez réduire pendant quelques secondes. Versez de l'eau à hauteur et porter à ébullition, puis baisser le feu, couvrez et cuisez à frémissements pendant 10 min. Une fois les carottes cuites, ajoutez la crème et faites à nouveau bouillir.

Disposez les carottes et leur jus de cuisson dans un blender, ajoutez une pincée de piment d'Espelette, puis mixez en ajoutant de l'eau si nécessaire. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez au réfrigérateur.

Versez la moitié de la crème dans une casserole avec quelques branches de coriandre et le sel fin. Portez à ébullition puis laissez infuser durant 10 min. Retirez ensuite les branches de coriandre, puis mélangez la préparation avec le reste de crème, salez. Versez dans le siphon et ajoutez une cartouche de gaz. Réservez au frais jusqu'à utilisation. Vous pouvez aussi monter votre chantilly au batteur !

Versez la crème à la carotte dans des verrines, ajoutez la chantilly à la coriandre et parsemez ensuite de feuilles de coriandre et une pincée de piment d'Espelette. Accompagnez de gressins.

Issue de : <http://www.atelierdeschefs.fr/>

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 2014 - semaine 12
Mardi 18 mars

Nouvelles du champ !

Le temps et les légumes se comportent comme au printemps, nous sommes contents, mais nous ne sommes qu'en mars, un coup de froid viendra-t-il ? **Nous avons repiqué** les tomates en godets et **nous faisons les semis de printemps** (concombre, courgette, oignon blanc et la 2^{ème} série de fèves et de pois) et **planté** les choux rouges, pointus, raves, les fenouils et les salades...

En attendant, nous consommons des légumes d'hiver, ils peuvent être moins présentables, ce sont des légumes de garde, **les épinards de cette semaine sont la fin de la série**, nous les arrachons, ils sont un peu vieux et ne ressemblent en rien aux jeunes pouces d'épinards que vous aurez dans quelques temps. **Faites-les** en gratin, tourte, lasagne, ou hâchés à la crème en accompagnement de pâte ou de riz avec du saumon par exemple...

Les pommes de terre sont des Appollo : Pomme de terre à chair jaune ferme elle peut se faire à la vapeur, en salade, rissolée, en purée, en gratin...

Cette semaine dans votre panier



	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Carotte	kg	0.75	1
Epinard	kg	0.4	0.5
Mesclun	kg	0.1	0.1
Poireau	kg		0.5
Pomme de terre	kg	0.5	1.5
Radis noir	kg	0.4	0.6
Salade	pièce	1	1
Prix panier		7 euros	12.50 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert 189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Blog du Jardin de Cocagne

Vous pouvez maintenant vous abonner à la news letter du blog !

Avantage : à chaque fois qu'un article paraît vous êtes prévenus (mise en ligne des recettes etc... Par contre, quand nous modifions un article (composition des paniers, ajouts de la Brève du mardi, commandes de viandes...), vous ne recevrez pas l'info.

Ce que vous pouvez y trouver : quasi toutes les anciennes recettes avec une recherche possible par légume, maintenant nous y ajoutons le numéro de la Brève pour que vous puissiez la retrouver sur votre exemplaire papier à votre demande ; les anciennes Brèves ; la plaquette du jardin ; les dates des livraisons des commandes de viande et aussi des infos sur les colis et les producteurs ; les rendez-vous : Fête du jardin, AG, porte ouverte... Les semaines sans paniers... et bien sur le principe du panier...

Nous sommes ouverts à toutes propositions pour le rendre toujours plus attractif pour vous. Et aussi intéressés par vos éventuelles connaissances techniques sur le référencement et/ou comment faire que le flux RSS fonctionne aussi quand on modifie un article par exemple... Merci

Visite dans un service de tabacologie

"Maintenant on sait comment on va mourrir", dit sur un ton très humoristique, fût le premier témoignage de la visite de la semaine dernière au service de tabacologie au CHU nord Laennec. L'équipe de jardiniers-es a été accueillie par un médecin tabacologue jeudi dernier (juste après le repas de la banque alimentaire). Bruno, Daniel, Antonny et Anne-Christelle racontent : "c'était bien, il t'explique ce que ça fait, sur quoi ça attaque et le comportement" "ce qui se passe quand on arrête". "On a tous eu un repère : on a chacun soufflé dans un appareil qui calcule le monoxyde de carbone que l'on rejette" "je sais pourquoi je respire mal" ; "et moi, je suis dégoutée par mon tabagisme passif". "ça m'a fait réagir, je fume moins le matin". "Le discours était clair, en terme simple et concret, on nous a questionné sur nos habitudes de consommation". "On est reparti avec des documents pour une consultation pour rencontrer un tabacologue ou un psychologue, parce que le fumeur est pris entre la dépendance physique, la dépendance psychologique et le contexte."

Fête du Jardin - vendredi soir 11 avril

Nous y voilà bientôt, avec le questionnaire nous avons vu que nous n'y serons pas seuls !

Nous nous mettons activement à l'organisation avec la recherche, que nous avons déjà un peu commencé, d'une petite troupe de théâtre forum ou de jeux de théâtre pour favoriser la rencontre le temps d'une soirée et de façon festive et conviviale des adhérents-es (vous), des jardiniers-es et permanents-es et des administrateurs-trices...

Nous vous donnerons rapidement (la semaine prochaine normalement) plus d'informations.

En attendant continuer à réserver votre soirée du vendredi 11 avril pour venir partager ce bon moment sur le jardin !

Bienvenue à la banque alimentaire !

Jeudi dernier deux personnes de la banque alimentaire sont venues le matin sur le jardin avec leurs cocottes, des ingrédients et ont fait travailler une équipe de jardiniers-es pour confectionner un repas complet.

"C'était bon" ai-je entendu de nombreuses fois avec les variantes : "on a dégusté" "c'était super bon" "on a bien mangé, c'était bon". L'équipe de cuisine a apprécié de manger un bon repas mais aussi de le confectionner : "c'était marrant, ça changeait" ; "c'était intéressant, on a eu des informations sur comment cuisiner sur les préparations".

Avec les légumes du jardin et les ingrédients de la banque alimentaire, nous avons eu "un repas très printanier, de fête, il y avait des nappes et la table était mise avec de belles assiettes, on s'est posé, on a apprécié". Deux salades ont été préparées, une de carottes, navets et radis noir râpées que tout le monde a manger avec plaisir et une seconde avec des endives, crevettes et pomelos et sa sauce blanche à la ciboulette tout aussi bonne. Ensuite, au menu : poulet au curry avec sa purée de pomme de terre-panais (il n'en restait plus) et/ou riz. Le repas se terminait par un "gâteau au chocolat - crème car pas assez cuit, mais bon et des ananas à la cannelle, délicieux".

"On aime bien la banque alimentaire, à refaire", ont conclu Katell, Bruno, Gabin, Antony... Merci pour vos témoignages !