



Potée aux navets

Temps de préparation : 20 minutes Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

- 6 grosses pommes de terre
- 200 g de lard fumé
- 6 navets
- lait
- beurre
- sel et poivre
- noix de muscade
- fromage râpé (type emmental)

Épluchez les pommes de terre, et coupez-les en morceaux.

Épluchez les navets, et coupez-les également en quartiers.

Faites rissoler le lard coupé en morceaux, dans du beurre.

Déglacez avec un peu de lait.

Ajoutez pommes de terre et navets.

Et recouvrez aux 2/3 de lait (voilà pourquoi la quantité de lait n'est pas indiquée).

Salez un peu et poivrez. Ajouter un peu de noix de muscade.

La cuisson est terminée lorsque les pommes de terre et les navets sont cuits (donc, bien vérifier la cuisson).

Servez sur une assiette, et ajouter du fromage râpé par dessus.

www.marmiton.org

Plus de 20 recettes de navets sur le blog :
<http://jardincocagnenantais.eklablog.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 2013 - semaine 6
Mardi 4 février

Changement d'heure!

Et oui, au jardin nous faisons ça aussi au début et à la fin de la période de grandes nuits. Le jour se levant maintenant plus tôt, **nous reprenons nos horaires habituels de 8h30 à 12h30 et 13h30 à 16h pour les jardiniers-es.**

Bienvenue à Katell et Monique qui commencent leur contrat cette semaine et rejoignent ainsi l'équipe de jardiniers-es.

Fête du jardin et AG, J-9 semaines : nous vous rappelons la date du **vendredi 11 avril dans la soirée. Présence de Mélanie** (représentant des adhérents-es) *page suivante...*

Pablo (jardinier) est fier d'être papa d'un petit Ryan de 3 kg.

Nous sommes sur la fin des stocks de choux, d'où leur petite taille. Ils sont valorisés en conséquence. **Pomme de terre Apollo :** 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)
Blette	botte		0.5
Carotte	kg	0.6	1
Chou frisé	pièce	1	
Chou rouge	pièce		1
Mesclun	kg	0.1	0.1
Navet	kg	0.5	0.7
Oignon	kg		0.5
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](http://ecocert.com)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Pizza aux feuilles de blettes

Ingrédients

- 2 grandes feuilles de blettes,
- 1 oignon,
- 1 gousse d'ail,
- 1 pâte à pizza,
- 2 c-à-s. de sauce tomate,
- 2 c-à-s. d'huile d'olive,
- 5 ou 6 olives noires,
- thym ou origan, sel et poivre

Nettoyez les blettes. Séparez les côtes des feuilles. Coupez les côtes en morceaux et ciselez les feuilles. Épluchez, dégermez et émincez l'oignon et l'ail.

Dans une casserole, faites revenir les côtes, l'oignon et l'ail avec l'huile d'olive pendant 5 minutes à feu doux. Ajoutez les feuilles et poursuivez la cuisson 5 minutes.

Étalez la pâte sur une plaque allant au four. Badigeonnez la pâte d'huile d'olive et étalez la sauce tomate.

Salez et poivrez. Ajoutez les blettes sur le dessus. Répartissez les olives. Saupoudrez de thym ou d'origan. Faites cuire à 160°C pendant 15 à 20 min.

www.lespaniersbiosolidaires.fr

Recettes de blettes par numéro de Brève

à retrouver aussi sur le blog : <http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>

Terrine de blettes 1 mardi
2 vendredi

Blettes aux foies 20 ou
21

Tarte sans pâte aux
blettes 26

Saumon en feuille de
blette 100

Chausson aux blettes
102 vendredi

Blettes aux foies 120
Saumon en feuille de
blette 149

Purée rustique de
potimarron et blette 152
Lasagnes de blettes au

curry et lardons 160
mardi

Tourt'e au blette 166
mardi

Lasagnes de blettes au
curry et lardons 174

Roulé aux blettes et au
comté 177

Gratin de blettes et
courgettes au parmesan

Rouleau de verte de
blettes aux noix 202

Farciture à la poêle 204

Côtes de blettes au
beurre et ses variations
210

Tarte aux blettes, au thon
et à la fêta 225

Verts de blettes en gratin
225

Gratin de blette sauce
tomate 234

Cannellonis aux blettes
234

Bettes façon Cloclo 248

Tarte aux blettes, raisins
et pignons 268

Lasagnes de chèvre et
vert de blette 319

Omellete aux blettes 355
Tarte aux blettes et aux
olives niçoises 355

Recette supplémentaire

Les rendez-vous de Mélanie

**Mélanie (représentante des adhérents-es)
tiendra une permanence au jardin**

les vendredis 21 février, 21 mars et 18 avril à partir de 17h30.

Pour ceux qui veulent la joindre mais ne sont pas disponibles
à ce moment : maniebag@yahoo.fr

Feuilleton santé

Rencontre avec le médecin

Suite aux bilans de santé, les jardiniers-es ont rencontré un médecin en rendez-vous individuel sur le jardin pour faire le point.

Coralie, Daniel, Marie et Anthony racontent : *"C'était bien le médecin n'était pas menu ! Sérieusement, il a attiré mon attention sur les régimes yoyo et qu'il vaut mieux perdre du poids très tranquillement et ne pas trop manger de sucre au petit déjeuner" " Tout va bien, juste un petit point à surveiller. Il a fait le point sur chaque situation en fonction des résultats des analyses" " Il a fait aussi de la prévention consommation d'alcool et alcool au volant" "Cela m'a permis de voir qu'il fallait que j'aie questionner ma famille sur les antécédents familiaux et que je reste vigilante à certains symptômes et que j'en informe mon médecin traitant. Cela permet de lui poser et de se poser des questions." "Le médecin est un urgentiste de Vannes, bien gentil, marrant, il connaît bien son métier et sait s'adapter au jeune comme aux vieux. Il donne plein de conseil avec des images comme "à 22 ans vous êtes une voiture neuve". "Je suis repartie avec un bon pour un vaccin de tétanos gratuit et un autre pour faire un bilan chez le dentiste. ça aide car c'est déjà pas facile d'aller chez le dentiste, mais si c'est gratuit, ça motive, ça aide !"*

Commande groupée de boeuf, poulet, agneau et porc

Chaque mois, boeuf (7 février puis probablement le 14 mars commande à passer le mardi précédent) et poulet (21 février puis 21 mars, commande le vendredi précédent). **Sur le blog vous trouverez les informations pratiques!**

Parfois agneau et porc (prochaine livraison 28 février, commande 14 février)