



Truite au Lard, Poêlée d'Épinards et Fenouils

Poêlée pour 4 personnes

- 10 g de beurre • 1 c. à s. de crème fraîche • 1 fenouil • 500 g d'épinards frais • 2 c. à s. de persil haché • 150 g de lardons (facultatif si on sert ce plat en accompagnement de truite au lard)
- 4 feuilles de coriandre • Sel & poivre

Lavez le fenouil et coupez-le en petits morceaux. Lavez les épinards.

Dans une poêle sans matière grasse, faites revenir pendant 5 mn les lardons puis réservez-les sur du papier absorbant.

Dans la même poêle, faites fondre le beurre et ajoutez le persil puis le fenouil et la coriandre.

Après 7 mn, ajoutez les épinards et les lardons, salez (peu) et poivrez. Laissez revenir 5 mn environ. Juste avant de servir, ajoutez la crème fraîche.

Truite pour 4 personnes

- 4 truites • 4 tranches fines de poitrine fumée • 2 gousses d'ail
- Persil • Un peu de farine • Sel et poivre

Épongez les truites bien nettoyées. Farinez-les et faites-les cuire dans une poêle dans de l'huile d'olive chaude.

Parallèlement faites dorer les tranches de lard fumé dans une poêle anti-adhérente et sans matière grasse.

Déposez une truite sur chaque assiette avec une ou deux tranches de lard fumé accompagnés de la poêlée.

Adaptée de <http://miechambo.canalblog.com/archives/2016/11/19/34458612.html>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Pomme de terre Cirielle
A la vapeur ou à l'eau,
excellente en salade,
possible aussi mijotée
ou rissolée...

Jardin

Année 2018 - semaine 46

Mardi 13 novembre

Cherchons administrateurs·trices !

Nous vous rappelons l'**invitation à la Rencontre de Mélanie et Corinne ce vendredi à partir de 16h30** sur le jardin.

Lors de la **Réunion d'Adhérents·es** où nous invitons **vendredi 30 novembre**, nous pourrons **échanger sur notre besoin d'administrateurs·trices pour l'association**. Nous vous l'expliquons déjà *page suivante* !

Audrey (jardinière) **termine son contrat cette semaine** sur le jardin, nous sommes confiants·es pour la suite, elle devrait rapidement avoir une proposition en ESAT. Nous lui souhaitons une bonne continuation.

Le jardin produit des tisanes et vous propose cette année **une vrai gamme**, présentation *page suivante*...

Et pour compléter vos plaisirs de fin d'année et vos idées de cadeaux, **nous vendons l'agenda du Réseau Cocagne**. Un **agenda livre de recettes** de migrants·es dont celle de **Charity** (jardinière) ! *Voir page suivante*...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	botte	1	1
Echalote	kg	0	0.2
Epinard	kg	0.5	0.7
Fenouil	pièce	0	1
Panais	kg	0.5	0.7
Persil	bouquet	1	0
Pomme de terre	kg	0.7	1
Salade	pièce	0	1
Prix panier		9	13 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Vente d'agenda

Et voici l'arrivée de l'Agenda du Réseau Cocagne... C'est un bel agenda semainier cartonné et en couleur qui comprend 52 recettes.

"*Cette Edition 2019 met à l'honneur la cuisine des migrants : l'occasion de mettre en avant, le temps d'une recette, l'activité d'accueil des migrants et de partager un peu de leur culture et leurs savoir-faire. L'auteure, Joyce Briand, a réalisé une sélection des recettes proposées pour retenir les plus originales et les plus savoureuses. Elle les a ensuite testées, parfois améliorées et ajustées. Grâce à son savoir-faire culinaire, elle en a tiré le meilleur.*" **Charity (jardinière) a eu le plaisir de voir sa recette sélectionnée et publiée !!!**

Un autre intérêt pour nous de le vendre : 3 € par exemplaire reviennent au jardin...

Son prix : 12 €

Pensez à vous et à vos cadeaux de Noël !

Une jolie gamme de tisane

Cette année, nous lançons une véritable gamme de tisanes faites maison avec 4 mélanges au choix. Sachez que tout se fait sur le jardin : du semis, à la récolte, en passant par le séchage, l'émondage et la mise en sachet... Voici la présentation de la gamme de tisane :

- **Tisane Hivernale** : thym citron, mauve, agastache anisée et hysope.
➡ Pour rester en pleine forme cet hiver.
- **Tisane Tonique** : sarriette, menthes (poivrée et menthe verte), verveine citronnée et bleuet. ➡ Pour bien démarrer la journée ou après la pause du midi.
- **Tisane Digestive** : verveine citronnée, camomille romaine et calendula.
➡ Pour faciliter la digestion et pour le plaisir du goût.
- **Tisane Calmante** : mélisse, marjolaine, basilic cannelle et mauve.
➡ Pour être apaisé et détendu.

Pour vous accompagner cet hiver et une belle idée de cadeaux de Noël.

Jardin cherche administrateurs·trices

Le Jardin de Cocagne Nantais est une association loi 1901 avec un Conseil d'Administration.

Le Conseil d'Administration comprend 12 membres répartis en 3 collèges, ils sont renouvelés tous les 3 ans :

- Le collège des membres fondateurs et actifs
- Le collège des membres partenaires
- Le collège des membres représentants-es des adhérents-es

Nous recherchons de nouveaux·elles administrateurs·trices dont un **trésorier**...

C'est pour vous une opportunité d'avoir une vision plus complète du jardin et de ce que nous faisons, d'apporter vos compétences, votre point de vue, de vous impliquer, d'échanger et de s'enrichir mutuellement...

Cela représente 7 rencontres-réunions (un soir sur Nantes de 18h30 à 20h30) et une Assemblée Générale par an.

Venez en discuter avec nous quand vous voulez et particulièrement lors de la **Réunion apéritives des adhérents·es du vendredi 30 novembre**...

Röstis de carotte et panais

Recette
supplémentaire

Pour 6 röstis - 3 à 4 personnes

- 1 belle carotte • 1 panais • 2 œufs
- 1 c. à c. de maïzena • 1 c. à c. de cumin • sel, poivre

Pelez et râpez la carotte et le panais.

Battez les œufs en omelette et délayez-y la maïzena, ajoutez aux légumes râpés ainsi que le cumin, du sel et poivre, mélangez.

Sur une plaque recouverte de papier cuisson, formez des galettes (prélevez une belle cuillère à soupe de préparation et écrasez-la avec le dos de la cuillère en donnant une forme ronde).

Enfournez 20 mn à four chaud (200°C) en retournant les röstis à mi-cuisson. **N'hésitez pas à rajouter du râpé ou du parmesan.**

Adaptée de <http://www.amandinecooking.com/rostis-de-carotte-et-panais.html>