



Quiche au Potiron Bleu de Hongrie, Fromage de Brebis et Shiitakés

Pour une quiche de 22 cm de diamètre, il faut :

Une pâte Brisée maison (ou pâte à l'huile d'olive voir blog)

250 gr de chair de Potiron Bleu de Hongrie

3 œufs

50 gr de fromage de brebis

10 shiitakés frais (champignons)

2 échalotes

2 gousses d'ail

Un petit bouquet de persil

1 cs de moutarde

1/2 verre de vin blanc sec

Sel et poivre du moulin

Huile d'olive bio de première pression à froid

Lavez et coupez les shiitakés en lamelles. Faites-les revenir dans un généreux trait d'huile d'olive avec les échalotes et l'ail émincés.

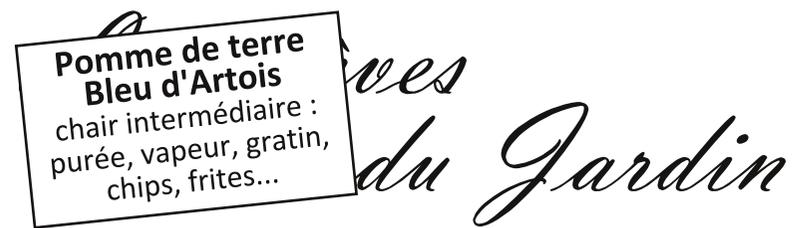
Coupez la chair de potiron en petits dés et ajoutez-les, laissez dorer une minute, puis couvrir d'un demi verre de vin blanc sec et d'un demi verre d'eau. Cuisez à feu doux, à découvert.

Battez les œufs avec le fromage coupé en dés et la moutarde. Assaisonnez. Versez les dés de courge et les champignons dans la préparation. Ciselez le persil et ajoutez-le

Versez sur le fond de pâte et enfourner pour 30 mn à 200°. Servez avec une salade, et... se régaler !

<http://www.grelinnettecassolettes.com/2017/09/quiche-au-potiron-bleu-de-hongrie-fromage-de-brebis-et-shiitakes.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



Année 2018 - semaine 50

Mardi 11 décembre

Appel aux dons

Nous lançons un **appel aux dons pour soutenir le jardin...** Voir article page suivante...

Un panier tout en couleur avec des carottes violettes, des pommes de terre bleue, une courge bleue de Hongrie (peau bleue, chair orange), du chou rouge, du mesclun vert et du céleri blanc... **Pour les pommes de terre**, n'augmentez pas vos temps de cuisson, elle reste vraiment très ferme une fois cuite.

Réunion de Mélanie et Corinne, elles vous en font un compte-rendu **page suivante...** Pour celui de la réunion d'adhérents·es patientez un peu...

Page suivante, également retour sur le **GEAS** de lundi !

Attention dernier paniers la semaine prochaine.

Merci de ne pas l'oublier...

Pour les adhérents·es du **mardi** : la **reprise des paniers se fera le jeudi 3 janvier** (13h à 17h30), pas de pain dans ce panier. **Pour les adhérents·es du vendredi** : le **vendredi 4 janvier...**

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Bleue de Hongrie	kg	0.7	1
Carotte	kg	0.5	0.9
Céleri	kg	0.5	0.75
Chou rouge	kg	0.5	0.8
Mesclun	kg	0.12	0.2
Pomme de terre	kg	0.5	0.8
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.

GEAS - Episode 4

Cette semaine Alexa, Freddy et Sonia vous racontent :

"C'était pour se faire des compliments. J'ai fait des compliments à Séverine, à Sonia, à John, à Freddy et à Anne-Christelle. J'étais un peu gênée, car j'ai du mal à faire ça mais comme ils m'ont mis bien à l'aise ça a été. Pour le compliment à Anne-Christelle, c'était facile, pour moi, elle est trop belle, elle fait pas son âge, elle est forte pour son âge. Anne-Christelle, je l'aime bien.."

C'était complimenter ses collaborateurs quand ils ont fait un truc bien. Il fallait être clair, sans vexer. Savoir aussi se complimenter soi-même. Le GEAS, c'est apprendre la maîtrise de soi.

C'était faire un compliment à soi-même, à ses collaborateurs, à ses amis sans critique et sans vexer. J'ai fait un compliment à Freddy, je lui ai dit que les chemises lui allait bien et c'est vrai en plus. La prochaine fois, il faut que je note pour me rappeler les définitions comme là la définition du compliment et les techniques. Franchement, c'est intéressant. Comme j'ai plein de choses dans ma tête, je ne retiens pas tout, mais c'est intéressant !"

Chou rouge épicé

Pour 4 personnes

- 1 petit chou-rouge
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de coriandre moulue
- 1 c. à c. de cannelle moulue
- 1/2 c. à c. de muscade râpée
- 1 gros oignon émincé
- 1 c. à s. de cassonade
- 2 c. à s. de vinaigre de vin rouge • sel, poivre
- 1 c. à s. de gelée de groseille ou d'airelles

Faites chauffer l'huile dans une casserole à fond épais, ajoutez les épices et faites rissoler pendant 2 mn. Ajoutez l'oignon et le chou-rouge et faites rissoler pendant 5 mn.

Ajoutez le sucre et le vinaigre, ainsi que le sel et le poivre, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 30 mn, en remuant

Recette
supplémentaire

Appel aux dons

Le Jardin de cocagne est une association reconnue d'utilité publique et donc accréditée pour recevoir des dons et délivrer des reçus fiscaux.

Ce qui veut dire que vous pouvez déduire en partie ces dons de vos revenus dans votre déclaration d'impôts sur les revenus 2018 si le don est fait avant la fin de l'année.

Il n'y a pas de montant minimum, tout don quelqu'il soit est le bienvenu, car nos budgets sont toujours très serrés...

Evidemment ces dons peuvent être fait en toute discrétion en contactant directement Marianne Loustalot au 02 40 68 91 67.

Merci

Rencontre de Mélanie et Corinne - Retour

Nous avons bien échangé sur les attentes exprimées lors de notre dernière rencontre : en 2019, une rencontre est prévue sur le zéro déchets avec la participation d'adhérents expérimentateurs (défi énergie, fabrication de sacs en tissu...), une nouvelle sortie Recycle Balade va être reprogrammée ainsi qu'une rencontre sur les échanges de recettes. C'est un temps que vous affectionnez.

L'idée des portraits plus fréquents a été retenue

Pour les autres suggestions :

Pour l'idée du repas de repas de Noël, vu le délais et les disponibilités cela ne se fera pas cette année mais idée à conserver pour l'année prochaine !

Pour le partage de fruits, la remarque n'a pas encore été débattue. Il faut étudier comment le mettre en place...

fréquemment.

Ajoutez la gelée de groseilles ou d'airelles, mélangez et laissez cuire encore 5 mn. Servez chaud ou froid.

https://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/chou-rouge-epice-_38930-r.html