



## Gratin de moules aux épices et chou kale.

C'est la saison des moules !

**Pour 4 personnes**

- 4 belles feuilles de chou kale • 1 kg de moules • 1 oignon émincé
- 30 à 40 g. de chapelure • 1 noix de beurre • 1 dl de jus de moules.
- Pour le velouté :** • 40 g. de beurre • 40 g. de farine • 1/2 l. de jus de moules • 100 g. de crème épaisse • curry de Madras ou autres épices

Cuisez les moules à la marinière. Filtrez le jus de cuisson et décoquillez et ébarbez les moules.

Préparez un velouté (roux mouillé au jus de cuisson des moules), assaisonnez à votre goût avec le curry ou autres épices et crèmez. Liez les moules au velouté.

Ciselez les feuilles de chou kale.

Faites suer l'oignon émincé dans un peu de beurre. Ajoutez le chou émincé et faites suer l'ensemble quelques mn. Mouillez avec le jus de cuisson des moules et cuisez à feu doux et à couvert entre 5 et 10 mn.

Dans les cassolettes répartissez un peu de chou kale. Ajoutez ensuite les moules liées au velouté. Saupoudrez de chapelure et placez en haut du four à 170°C jusqu'à légère coloration de surface.

On pourra selon les goûts et les saisons remplacer le chou kale par des épinards, des blancs de poireaux, des bettes.

Adaptée de <http://chefsimon.lemonde.fr/>

**Chou Kale :** pensez au chips et au pesto ou ciselé finement (idéalement après massage pour l'assouplir) et préparé à l'avance (mariné) en salade de crudité avec des pommes... ce sont les préparations qui ont permis aux adhérents-es de l'apprécier !

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

Rencontre de  
Mélania et Corinne  
vendredi 18 octobre  
voir page suivante

Année 2019 - semaine 40  
Mardi 2 octobre

## Zen et bio - 11, 12, 13 octobre

**Charity** (jardinière) a terminé lundi son contrat sur le jardin. Elle cherche maintenant des missions de ménage et souhaite ensuite travailler idéalement dans une école. Nous lui souhaitons une bonne continuation !

**Zen et Bio**, nous le serons le samedi 12 et dimanche 13 octobre puisque nous tiendrons le stand des Paniers Bio Solidaires au Parc Exposition de la Beaujoire de 10h à 19h. Vous recevrez des invitations prochainement !

**La Ferme du Limeur** vous invite à sa Porte Ouverte le samedi 12 octobre de 10h à 18h à La Chapelle-sur-Erdre, informations page suivante...

**Attention vacances de la Toussaint et paniers :** Pas de suspension de notre côté, juste un changement de jour, le 1<sup>er</sup> novembre étant férié, nous ferons les paniers le jeudi 31 octobre sur les horaires habituels (15h à 18h45), à la place du vendredi. Prévenez-nous de votre côté si vous êtes absents-es...

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Aubergine	kg	0.25	0
Butternut	kg	0	1.3
Chou kale	botte	1	1
Ciboulette	bouquet	1	0
Concombre	pièce	1	0
Courge spaghetti	kg	0.8	0
Epinard	pièce	0	0.55
Oignon	kg	0	0.45
Radis rose	botte	0	1
Tisane	sachet	0	1
Tomate	kg	0.65	0
Prix panier		9,20 €	13 €

### Chou Kale Bio des Briords - 44 Carquefou

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

## Porte ouverte à la Ferme du Limeur

Samedi 12 octobre de 10h à 18h  
Au Limeur - La Chapelle-sur-Erdre

Il s'agit des producteurs des oeufs de vos paniers aussi nous vous en parlons...

### Au programme :

Marché de producteurs, restauration bio et balades botaniques avec Leila Si  
Moussa herboriste (à 10h, 15h et 16h), etc...

Plus d'info : <https://fr-fr.facebook.com/lafermedulimeur>

Ferme du Limeur : 8 allée du Limeur - 44240 La chapelle sur Erdre -  
fermedulimeur@yahoo.fr

## **Salade de kale cru et courge butternut rôtie aux noix**

Recette  
supplémentaire

### **Pour 4 personnes :**

- 1 courge butternut • 1 botte de kale • 100 g. de cerneaux de noix
- 1 poignée de graines de sésame • 2 gousses d'ail • 1 échalote
- 1 citron (zeste + jus) • Huile d'olive • Sel gris de mer • Poivre du moulin

Préchauffez le four à 210° C., th. 7.

Épluchez la courge butternut et coupez-la en dés. Placez les morceaux dans un plat. Ajoutez l'ail en chemise (écrasé avec la peau), versez de l'huile d'olive sur le dessus, salez et poivrez à convenance puis couvrez de papier cuisson et enfournez à 210° C. pour 15 mn. Sortez du four et laissez refroidir.

Préparez l'assaisonnement : mélangez le jus du citron avec 5 c. à s. d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Lavez le kale et coupez les feuilles en petits morceaux (elles seront ainsi plus faciles à mastiquer). Dans un saladier, placez le kale. Versez la sauce au citron sur le kale et le masser pendant 2-3 mn pour le rendre plus tendre. Laissez reposer 15-20 mn.

Placez les noix dans une poêle. Faites-les torrifier à feu vif pendant 3-4 mn en les retournant régulièrement. Laissez refroidir.

## Tisane - Mode d'emploi

La tisane est un produit exclusivement "Jardin de Cocagne" : les plantes sont produites sur le jardin, elles sont récoltées, séchées émondées, mélangées et mises en sachet par les jardiniers/es !

**Mode d'emploi :** Mettez l'équivalent d'une boule à thé pour une tasse ou une petite poignée pour une théière ou une tisanière de 75 cl. à 1l.

Si vous n'en avez pas mettez l'infusion directement dans une casserole d'eau chaude et utilisez une passoire pour servir.

**Attention :** ne pas utiliser d'eau bouillante pour ne pas brûler les plantes, l'eau chaude est idéale !

## Rencontre de Mélanie et Corinne

Vendredi 18 octobre à partir de 17h

**"Bienvenue aux nouveaux adhérents !"**

**Corinne et moi-même vous attendons le vendredi 18 octobre à partir de 17h autour d'un moment convivial pour vous souhaiter la bienvenue avec des grignoteries de betterave** (nous en apporterons, et vous pourrez nous faire découvrir les vôtres) !

**Les anciens et fidèles adhérents de notre légendaire apéro seront bien sûr les bienvenus également avec le lancement de la bibliothèque Cocagne :** bibliothèque de prêts de livres sur la cuisine, les légumes, le monde du bio ou de l'écologie. Apportez ceux que vous souhaitez partager sous forme de prêt... **Et venez avec vos idées, vos projets**, nous les noterons et nous pourrons échanger dessus et nous vous en présenterons d'autres !!!

*Mélanie*

Émincez l'échalote.

Versez les dés de courge dans le saladier contenant le kale. Ajoutez les noix, les graines de sésame, le zeste de citron et l'échalote émincée.

Déguster bien frais.

Adaptée de <http://lesrecettesdejuliette.fr/>