



Accra de cabillaud avec les légumes du Jardin de Cocagne



Ingrédients :

- 1 kg de farine • 75 cl bière • 2 pommes de terre râpées
- 2 carottes râpées • 2 oignons finement hachés • 4 gousses d'ail émincées • De la coriandre, de la ciboulette, du persil ciselés
- 2 carrés de cabillaud mixés (ou de la morue désalée) • Sel, poivre
- Huile de friture

Mélangez ensemble tous les ingrédients en commençant par la farine et la bière pour faire une pâte. Ajouter un peu d'eau si nécessaire

Chauffer une bonne hauteur d'huile dans une petite casserole.

Quand l'huile est chaude, avec une cuillère prélevez un peu de pâte et déposez-le en boule dans l'huile. Mettez ainsi plusieurs boules. Laissez cuire et sortez-les. Continuez tant que vous avez de la pâte.

Mangez de suite ou réchauffez au four.

Vous pouvez remplacer le cabillaud par des crevettes crues coupées en morceaux dans la pâte et variez les ingrédients de cette recette comme vous le souhaitez. Vous pouvez aussi remplacer la bière par de la levure mais il faudra ajouter du liquide (lait) pour avoir une bonne texture à la pâte.

Merci Laëtitia (jardinière) pour cette recette et les accras apportés à différentes occasions dont le repas de Noël et que nous avons dégustés avec plaisir...

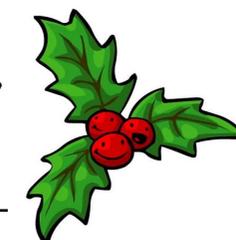


Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>
 7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
 tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Pomme de terre Allians
 robe des champs, vapeur, gratin, rissolée...
 Délicieuse dégustée seule au naturel.

Année 2020 - semaine 1
 Jeudi 2 janvier

Les légumes du Jardin



Toute l'équipe du Jardin de Cocagne vous souhaite



une **BONNE** 2020
 année

Un très grand **MERCI** à **Alexandre, Laurence, Loïc, Marie-Claude, Philippe et Valérie** (adhérents·es) pour l'aide salutare au ramassage de carottes... Mission accomplie, tout a été récolté avant les fêtes !

Cotisation associative : Le premier règlement du panier sera plus élevé puisqu'il comprendra 30 € supplémentaires correspondants à la cotisation associative au Jardin de Cocagne Nantais ! *Article explicatif page suivante...*

Cette semaine dans votre panier

| | Unité | Petit panier (qt en unité) | Grand panier (qt en unité) |
|----------------|-------|----------------------------|----------------------------|
| Betterave | kg | 0.5 | 0.8 |
| Blette | kg | 0 | 0.65 |
| Carotte | kg | 0.7 | 1 |
| Oignon | kg | 0.5 | 0.8 |
| Pomme de terre | kg | 0.6 | 1 |
| Radis noir | kg | 0.5 | 0.65 |
| Salade | pièce | 1 | 0 |
| Prix panier | | 9,20 € | 13 € |

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

Radis noir - J'en fais quoi ?



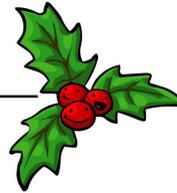
Traditionnellement, vous trouverez du radis noir dans votre premier panier de janvier pour soutenir votre organisme car le radis noir est nutritif et tonifiant, peu énergétique, riche en eau, en fibres (donc favorable au transit intestinal), sels minéraux (soufre, fer et iode) et en Vitamine C. Nous le mettons surtout pour son action dépurative du foie et antibactérienne de la flore intestinale...

Appréciable après fêtes!

Cru : si vous avez peur du goût fort préparez-le plusieurs heures à l'avance et faites-le à la croque au sel, râpé seul ou avec d'autres crudités et/ou mélangé avec du chèvre frais, vous pouvez aussi le faire en batonnets ou en rondelles (il devient toast support de tartinades)...

Cuit : il se prépare comme le navet, sauté, en chips, en purée, en soupe etc...

Radis noir échevelé et tartare de thon au sésame



Pour 4 personnes

- 1 radis noir • 400 g de thon blanc • 1 c. à s. de sésame blanc • 1 c. à s. de sauce de soja • 1 c. à c. de wasabi

Pelez, lavez et râpez le radis noir le plus finement possible.

Détaillez le tartare de thon en petits cubes. Faites dorer à sec les graines de sésame à la poêle.

Servez le tartare de thon avec la sauce soja, le wasabi et le radis noir.

Conseil : Couvez la poêle lorsque vous faites dorer le sésame à sec pour qu'il ne saute en dehors.

Merci Maryvonne (adhérente) pour cette recette

Recettes supplémentaires



Cotisation associative



Les réglemens des paniers du mois de janvier et du premier trimestre (suivant votre choix de réglemens) seront plus élevés : ils comprendront 30 € de cotisation associative !

Cette cotisation marque votre adhésion au Jardin de Cocagne Nantais (association loi 1901). Elle vous est demandée au premier panier puis chaque début d'année en janvier. Comme elle vous donne accès à l'abonnement de panier, elle n'est pas déductible des impôts comme le sont les dons.

Pour rappel elle finance en petite partie : la gestion administrative dont la facturation liées aux paniers et ces Brèves dont vous bénéficiez toutes les semaines. Ceci après que nous ayons reversé 12.50 € par adhérents·es au Réseau Cocagne !

En échange, nous vous offrons un certain nombre de services gratuits : le marché du vendredi qui vous est exclusivement réservé et surtout toutes les commandes groupées que nous mettons en place pour vous gratuitement, ainsi que des rencontres.

Qu'est-ce que le Réseau Cocagne ? Une association aussi à laquelle nous adhérons de notre côté, qui aide les porteurs de projet Jardin de Cocagne au démarrage, à ce titre le jardin a bénéficié de leurs services. Il permet au quotidien, une mutualisation d'informations et de moyens et une visibilité nationale d'une bonne centaine de Jardins de Cocagne en France... Il est aussi de porteur de valeurs et du projet **30 000 Paniers Solidaires** auquel nous participons avec des paniers Coup de Pouce à tarif réduit pour des personnes en difficultés dont 8 jardins·es et 8 foyers de Carquefou bénéficient...

Tartinade de betterave



Ingrédients :

- 270 g d'haricots blancs cuits et égouttés • 250 g de betterave cuite • 3 c à s de jus de citron • 3 c à s d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • 3/4 de c à s de cumin en poudre • sel • ciboulette

Mixez la betterave et les haricots blancs. • Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail coupé en morceaux, le cumin, le sel et la ciboulette coupée. • Mixez à nouveau. • Mettez 2h au frigo. • Servez-la avec du pain. **Merci Nicole** (adhérente) pour cette recette