

Actualités du Jardin

Soutenez notre nouveau champ ! le Jardin de Cocagne Nantais, association d'intérêt général, vous permet de bénéficier d'une réduction d'impôt de 66% sur vos dons.

En 2025, nous déménageons vers un nouveau champ : travaux, irrigation, matériel agricole...

Votre soutien contribuera à la réalisation du projet.

Vous pouvez faire vos dons par chèque ou par virement. **Merci pour votre générosité !**

Dernière chance pour commander vos fruits andalous !

Un petit rappel : la boutique du Jardin est toujours ouverte pour vos commandes de fruits andalous. Ne tardez pas, les commandes se clôturent jeudi 5 décembre ! La livraison est prévue le jeudi 19 décembre.

Commandez ici : <https://coopcircuits.fr/jardin-de-cocagne/shop>

Ne manquez pas ces délicieux fruits pour les fêtes ! 🍷

Tartinade de panais et sésame grillé

- Pour 100 g de panais :
 - 125 g de fromage frais
 - sel et poivre
- 25 g de graines de sésame blond
- Faites cuire le panais 10 minutes dans l'eau bouillante.
- Mixez le panais cuit avec le fromage frais et le poivre jusqu'à obtenir une purée lisse.
- Chauffez les graines de sésame 2 minutes à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'elles dorent.
- Mélangez le sésame grillé à la purée.

Les paniers de la semaine

	unité	Petit panier	Grand panier
Blette	kg	0,5	-
Céleri	pièce	-	1
Haricot sec	kg	0,15	0,25
Navet	kg	0,3	0,4
Oignons	kg	0,3	-
Panais	kg	0,3	0,4
Poireau	kg	1	1,2
Pomme de terre	kg	0,5	1
prix panier		10,40 €	15,00 €

Les légumes sont produits au Jardin de Cocagne Nantais selon le respect du mode d'agriculture biologique, certifié par FR-BIO-01 AGRICULTURE FRANCE. Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe du Jardin de Cocagne Nantais 02 40 68 91 67-
mail : communication@jardindecocagnenantais.fr / Directeur de la publication : Julien Custot



Les Brèves du Jardin

N°888



Année 2024 - semaine 49

Mardi 03 décembre 2024

Noël au Jardin : quiz et recettes

Nous entrons dans le **temps de Noël** et des fêtes de fin d'année. Noël est d'abord la fête, célébrée par les chrétiens, de la naissance, à Bethléem, aujourd'hui en Palestine, de Jésus, enfant avec son besoin d'aide et sa pauvreté, venu pour apporter la paix. Noël, c'est aussi pour beaucoup un moment de réunion en famille, de joie, de partage, de repas et de cadeaux partagés. Noël peut aussi être un moment où l'on ressent l'éloignement de ceux qui nous sont ou nous ont été chers. Pour tous, Noël est une fête qui invite au partage et à la solidarité.

Au Jardin, nous vous accompagnons vers ce temps de Noël. La semaine dernière, nous avons accueilli Bastien de la ferme de la Gazi qui vendait plein de délicieux produits, et en particulier d'excellents pains d'épices. Vendredi et les semaines suivantes, nous proposerons au marché des céramiques de Pernelle, céramiste passionnée d'art et d'archéologie qui tourne, émaille et cuit ses céramiques en reprenant des formes et des émaux anciens.

Vendredi 6 décembre 2024, de 17h00 à 18h00, nous vous invitons pour vous présenter les résultats de l'enquête et vous permettre d'échanger avec l'équipe du Jardin.

Et, dans cette Brève, nous vous proposons un petit quiz sur Noël et les légumes du Jardin. Les questions sont en première page. Les réponses suivent dans les pages centrales.

1- Quel légume du Jardin pourrait servir de nez au bonhomme de neige du Père Noël ?

A. La pomme de terre B. La carotte C. Le navet

2- Quelle épice utilisée dans les plats de Noël était autrefois plus précieuse que l'or ?

A. La cannelle B. Le safran C. Le poivre

3- Quel légume du Jardin est le champion pour décorer une table de fête avec ses couleurs ?

A. La courge B. Le chou rouge C. Les betteraves

4- Quel légume du Jardin pourrait servir d'étoile au sommet d'un sapin ?

A. Le poivron orange B. Le fenouil C. La courge spaghetti

5- Quel légume est le plus robuste pour résister au froid de l'hiver ?

A. Le radis noir B. La pomme de terre C. Le chou de Bruxelles

6- Si le Père Noël préparait une soupe pour ses lutins, quel légume ajouterait-il pour une touche orange et sucrée ?

A. La courge butternut B. La patate douce C. Le céleri

7- Si vous voulez faire un repas végétarien, quel légume peut se faire rôtir comme une côté de bœuf ?

A. Le panais B. La betterave C. La pomme de terre

8- Si un légume chantait des chants de Noël, lequel aurait la plus belle voix ?

A. Le céleri B. La courgette C. L'oignon

1 - Quel légume du Jardin pourrait servir de nez au bonhomme de neige du Père Noël ?

La carotte bien sûr ! Un panais pourrait aussi faire l'affaire mais on le verrait moins bien.

2 - Quelle épice utilisée dans les plats de Noël était autrefois plus précieuse que l'or ?

Le safran, connu pour sa rareté et sa saveur exceptionnelle. Il coûte encore plus de 10 000 €/kg. Voilà une idée de recette de brioches suédoises au safran : farine 500 g ; beurre doux 75 g, lait demi-écrémé 20 cl, levure de boulanger 20 g, sucre en poudre 65 g, 1 œuf, sel fin 10 g, raisin sec 20 g, 1 œuf pour dorure, 1 g de safran en poudre

Faire tiédir le lait et mélanger le safran dedans. Ajouter le beurre fondu et bien mélanger, puis incorporer successivement en fouettant bien : le sucre, l'œuf battu et le sel.

Verser ensuite cette préparation sur la levure émietée dans le bol du pétrin et mélanger. Ajouter progressivement la farine et pétrir jusqu'à ce que la pâte soit homogène, élastique et se décolle des parois.

Mettre la pâte dans un cul-de-poule fariné, recouvrir d'un film alimentaire et laisser pousser en étuve durant 30 min.

Rabattre ensuite la pâte et la diviser en 20 portions. Façonner les Bullar et les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Remettre à pousser pendant 30 min.

Dorer et décorer de raisins, puis enfourner à 190 °C pendant 10 à 12 min.

3 - Quel légume du Jardin est le champion pour décorer une table de fête avec ses couleurs ? le chou rouge !

Et voilà comment on peut le préparer, avec une recette très appréciée en Alsace.

1 chou rouge, sel, poivre, 1 filet de vinaigre, 10 cl de vin rouge, 50 g de beurre, 2 oignons, 3 morceaux de sucre, 24 châtaignes, 3 pommes acides

Nettoyer le chou rouge, lui couper le trognon et lui retirer les côtes épaisses avant de l'émincer. Peler et émincer les oignons.

Dans une cocotte, 30 g de beurre, puis ajouter le chou rouge et les oignons. Laisser cuire 15 min sans cesser de remuer puis saler et poivrer.

Ajouter ensuite les morceaux de sucre, puis mouiller de vinaigre et de vin avant de couvrir. Laisser mijoter 45 min à couvert sur feu doux.

Pendant ce temps, éplucher les châtaignes et détailler les pommes en dés après les avoir pelées. Les faire revenir ensemble dans une sauteuse avec le reste de beurre puis laisser cuire 45 min également. Ou acheter des châtaignes en conserve. Les mettre avec le chou à la fin de la cuisson.

4-Quel légume du Jardin pourrait servir d'étoile au sommet d'un sapin ? Le fameux

poivron orange du Jardin grâce à sa belle couleur lumineuse, il serait parfait pour briller en haut du sapin ou dans les branches. L'été prochain, vous pourrez faire des petits pots de poivrons confits (dans les petits pots de confiture que l'on trouve parfois dans les restaurants ou les hôtels). Vous pourrez ensuite les utiliser comme des décorations. Rien de plus simple avec cette recette : poivrons, sel, poivre, 1 feuille de laurier, 1 oignon émincé, 2 gousses d'ail pelées et pressées, huile d'olive

Nettoyer les poivrons et les couper en fines lanières. Les faire revenir dans l'huile d'olive pendant 5 grosses min en remuant régulièrement. Passé ce temps, y ajouter le reste des ingrédients et laisser confire pendant 35 min à feu doux. Verser dans les pots et retournez-les pour permettre une longue conservation.

5-Quel légume est le plus robuste pour résister au froid de l'hiver ? Le chou de Bruxelles, il adore les températures basses et devient encore plus sucré après le gel.

Vous pouvez le préparer avec 3 tranches de bacon, coupées en petits dés, 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive, 500 g de choux de Bruxelles, coupés en deux, 1 tasse de de bouillon de poulet, 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne.

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer le bacon dans l'huile. Retirer le bacon à l'aide d'une écumoire. Réserver sur une assiette. Conserver le gras dans la poêle.

Dans la même poêle, dorer les choux dans le gras chaud. Saler et poivrer. Déglacer avec le bouillon et la moutarde. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen 10 minutes ou jusqu'à ce que les choux soient tendres et que le bouillon soit évaporé en remuant fréquemment, . Rectifier l'assaisonnement. Verser dans un plat de service et parsemer de bacon.

6-Si le Père Noël préparait une soupe pour ses lutins, quel légume ajouterait-il pour une touche orange et sucrée ? La courge et la patate douce apportent douceur et couleur. Le céleri n'a pas la même douceur mais on peut en faire une délicieuse purée.

350 g de céleri en boule, 1 litre de lait, Sel et poivre, 250 g de quartiers de pommes fruits, 2 cuillères à soupe de crème fraîche double

Pelez le céleri rave, le couper en 8 morceaux, mettre dans une casserole et versez dessus le lait froid.

Portez à ébullition puis ensuite laisser cuire à feu doux, à demi-couvert, pendant 10 minutes puis ajoutez les quartiers de pomme et laissez cuire encore 10 minutes.

Au terme de la cuisson, égoutter le céleri et les pommes, les broyer 3 minutes au mixer en incorporant les 2 cuillères de crème. Ajoutez ensuite 10 cl du lait pour détendre, rebroyez 1 minute, vérifiez l'assaisonnement et servez.

7-Si vous voulez faire un repas végétarien, quel légume peut se faire rôtir comme une côté de bœuf ? C'est la betterave

Voici une recette 3 étoiles proposée par Alain Passard, chef cuisinier de l'Arpège : 2 kg de sel gris de Guérande, 1 betterave rouge crue "crapaudine" d'environ 400 g, 50 gr de beurre frais, 1 bouquet pastoral d'herbes fraîches, vinaigre balsamique

Choisir une belle betterave en ciblant une racine d'environ 400 gr. Sous un filet d'eau, en lui préservant sa peau, la toiletter délicatement avec une brosse souple, de façon à évacuer tous les reliquats de terre. Sur la lèchefrite, créer un socle de sel gris très épais afin de faire à la betterave une belle assise puis l'ensevelir dans une pyramide de gros sel gris. La racine doit être complètement recouverte, ne pas hésiter à être généreux avec la couverture de sel.

Cuire la betterave dans un four préchauffé à 140 °C (th.5) pendant 2 heures. En sortie de four, laisser tiédir la racine dans sa croûte de sel pendant 40 minutes.

Devant les invités, casser la croûte de sel, en extraire la betterave sans la déchirer et la couper dans la longueur en 4 aiguillettes de taille équivalente. Servir sur assiette chaude avec le beurre frais fondu et infusé du bouquet pastoral d'herbes fraîches ciselées.

8-Si un légume chantait des chants de Noël, lequel aurait la plus belle voix ? le céleri craque comme une chorale ! La courgette est douce comme un berceus mais c'est l'oignon qui est émouvant jusqu'aux larmes ! Il peut toucher aussi votre cœur !