

Les Brèves du Jardin

N°896

Année 2025 - semaine 05
mardi 04 février 2025

Cette semaine, nous vous proposons une **brève spéciale recettes**, entièrement dédiée à la mise en valeur des légumes de votre panier. De quoi régaler petits et grands avec des plats savoureux !

Vous découvrirez aussi quelques gestes pour tirer le meilleur parti de vos légumes et varier vos menus, avec l'envie de limiter le gaspillage. C'est l'occasion de revisiter vos repas quotidiens et de partager des moments conviviaux autour de la table. Bon appétit !

Recettes de la semaine

Les radis noirs au four

Pour 2 à 4 personnes ⌚ Préparation : 10 min Cuisson : 20 à 30 min

- 2 radis noirs
- huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation :

1. Lavez les radis en les frottant fortement mais sans les éplucher puis coupez-les en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Mélangez-les avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
2. Préchauffez le four à 175°C, puis étalez les rondelles sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
3. Enfourez 20 à 30 min en retournant à mi-cuisson.

Dégustez chaud en accompagnement, sur une soupe ou une salade. Pour plus de saveurs, ajoutez des herbes ou du paprika.

💡 **Astuce :** Pour plus de saveurs, ajoutez des herbes aromatiques (thym, romarin) ou une pincée de paprika avant cuisson. Ces chips de radis noir sont aussi parfaites pour l'apéritif !

Pavés de saumon au panais et au sésame

Pour 4 personnes ⌚ Préparation : 10 min Cuisson : 20 min

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 2 pavés de saumon• 2 panais• 2 c. à soupe de sauce soja• 1 c. à soupe de miel | <ul style="list-style-type: none">• 1 c. à soupe d'huile d'olive• 1 c. à soupe de graines de sésame (blanc et noir)• Sel, poivre |
|--|--|

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C. Coupez les panais en fines rondelles et disposez-les dans un plat à four avec les pavés de saumon.
2. Poivrez et arrosez d'huile d'olive.
3. Dans un bol, mélangez la sauce soja et le miel, puis versez ce mélange sur le saumon et les panais.

4. Saupoudrez de graines de sésame et enfourez 20 min, en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson.

Service :

Servez chaud, accompagné de riz.

💡 **Astuce :** Pour une saveur plus intense, laissez mariner le saumon dans la sauce soja et le miel 30 min avant cuisson. Vous pouvez aussi saisir les pavés à la poêle avant de les enfourez pour une texture légèrement caramélisée.

Galettes de pommes de terre alsaciennes

Pour 4 personnes ⌚ Préparation : 15 min Cuisson : 16 à 20 min

- 1 kg de pommes de terre
- 3 œufs
- 2 oignons
- 3 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe d'huile
- ½ bouquet de persil
- Sel, poivre

Préparation

1. Épluchez et râpez les pommes de terre dans un saladier.
2. Émincez les oignons et ajoutez-les aux pommes de terre.
3. Incorporez les œufs, la farine, le persil ciselé, le sel et le poivre, puis mélangez bien.
4. Dans une poêle chaude avec un peu d'huile, déposez des petits tas de préparation et aplatissez-les en galettes.
5. Faites-les dorer à feu doux 8 à 10 min par côté, en les retournant régulièrement.
6. Égouttez sur du papier absorbant avant de servir bien chaud.

💡 **Astuce :** Pour des galettes encore plus croustillantes, pressez légèrement les pommes de terre râpées dans un torchon propre pour retirer l'excès d'eau avant de les mélanger aux autres ingrédients. Servez avec une salade verte et/ou de la crème fraîche !

Tartines gratinées à la fondue de poireaux

Pour 2 personnes : ⌚ Préparation : 15 min Cuisson : 30 min

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 4 tranches de pain de mie complet• 2 poireaux• 20 cl de crème fraîche liquide• 1 oignon• Mâche pour l'accompagnement | <ul style="list-style-type: none">• 2 c. à soupe d'huile d'olive• 40 g de fromage râpé• 2 tranches de reblochon• Sel, poivre |
|--|---|

Préparation

1. Lavez soigneusement les poireaux et coupez-les en rondelles en conservant le blanc et un quart du vert.
2. Faites-les blanchir 5 min dans l'eau bouillante, puis égouttez.
3. Dans une poêle chaude avec l'huile d'olive, faites revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il commence à dorer.
4. Ajoutez les poireaux et laissez fondre 10 min. Incorporez la crème fraîche et laissez mijoter 15 min, en assaisonnant de sel et de poivre.
5. Préchauffez le four à 180°C (grill).

6. Disposez la fondue de poireaux sur les tranches de pain de mie, parsemez de fromage râpé et ajoutez le reblochon.
7. Faites gratiner 7 à 8 min jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.
8. Servez chaud avec une salade de mâche assaisonnée d'un filet d'huile d'olive.

Astuce : Remplacez le reblochon par une tranche de jambon sec ou ajoutez des noix concassées pour plus de texture !

Courge Delicata Rôtie

Pour 4 personnes ⌚ **Préparation : 10 min** **Cuisson : 20 à 30 min**

<ul style="list-style-type: none"> • 2 courges delicata • 2 c. à soupe d'huile d'olive • ½ c. à café de cannelle • ½ c. à café de coriandre moulue • ½ c. à café de poudre d'ail • Sel, poivre 	Sauce au yaourt : <ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse de yaourt nature sucré • ¼ c. à café de muscade moulue • ¼ c. à café de paprika • 1 cuillère à soupe jus d'une orange et son zeste • Sel, poivre
--	---

Instructions :

1. Préparation de la courge :

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez les courges delicata, coupez-les en deux dans le sens de la longueur et retirez les graines. Tranchez les moitiés en demi-cercles d'environ 1 cm d'épaisseur.

2. Assaisonnement :

- Dans un grand bol, mélangez l'huile d'olive, la cannelle, la coriandre, la poudre d'ail, le sel et le poivre
- Ajoutez les tranches de courge et mélangez bien pour les enrober uniformément.

3. Cuisson :

- Disposez les tranches de courge en une seule couche sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez pendant 20 à 25 minutes, en retournant les tranches à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées.

Préparation de la sauce au yaourt :

- Pendant que la courge cuit, mélangez dans un bol le yaourt, la muscade, le paprika, le zeste et le jus d'orange. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

4. Service :

- Disposez les tranches de courge rôtie sur un plat de service.
- Arrosez-les de la sauce au yaourt épicée et sucrée.
- Garnissez avec des feuilles de basilic frais, des raisins secs et des amandes grillées si désiré.

Astuce : Ajoutez des feuilles de basilic frais, des raisins secs et des amandes grillées pour une touche de fraîcheur et de croquant !

Cake aux carottes et fruits secs

Pour 4 personnes ⌚ **Préparation : 40 min** **Cuisson : 40 min**

Pour le sirop : <ul style="list-style-type: none"> • 150 g de sucre • 200 g d'eau Pour le cake : <ul style="list-style-type: none"> • 300 g de carottes • 3 œufs • 150 g de sucre roux • 80 g de farine 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 g d'huile d'olive • Vanille (gousse ou extrait) • 6 figes séchées, 6 pruneaux • 150 g de sucre, 200 g d'eau (sirop) • 100 g amandes effilées, noisette et noix concassés • 50 g de maïzena • 1 sachet de levure chimique • 50 g de beurre fondu
---	---

Préparation :

1. Faites bouillir l'eau et le sucre, plongez-y les fruits secs et laissez reposer 2 h.
2. Cuisez les carottes 30 min, écrasez-les en purée.
3. Préchauffez le four à 170°C. Mélangez farine, maïzena, levure, sucre, puis ajoutez les œufs, la purée de carottes, l'huile, le beurre fondu et la vanille.
4. Versez dans un moule, ajoutez les fruits secs égouttés en les enfonçant légèrement.
5. Enfourez 40 min sans ouvrir le four.

Astuce : pour plus de gourmandise, ajoutez une pincée de cannelle ou de muscade dans la pâte. Et pour une texture encore plus moelleuse, remplacez la moitié du beurre par du yaourt nature.

Les paniers de la semaine

	famille	unité	petit panier	grand panier
Panais	Apiacées (Ombellifères)	kg	0,4	0,4
Carotte	Apiacées (Ombellifères)	kg	0,5	-
Radis noir	Brassicacées (Crucifères)	kg	-	0,5
Échalotes	Amaryllidacées (Alliacées)	kg	0,15	-
Courge Delicata*	Cucurbitacées	kg	-	0,7
Poireaux	Amaryllidacées (Alliacées)	kg	0,6	0,7
Mâche	Caprifoliacées (Valérianacées)	kg	0,15	0,25
Pomme de terre	Solanacées	kg	1	1,2
prix panier			10,70 €	15,40 €

* Cette variété ancienne a été introduite en 1894 aux USA par le semencier Peter Henderson de New York. L'espèce est originaire du Mexique (domestication à partir de Cucurbita fraterna) et des États-Unis (domestication à partir de Cucurbita texana). Cultivar originaire des États-Unis.



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

Directeur de la publication : Julien Custot - Tel 02 40 68 91 67- mail : communication@jardindecocagenantais.fr