



Soupe de courge aux haricots blancs

Pour 8 personnes

• 1 poireau • 500 g de courge • 1 pomme de terre • 100 g de haricot blancs • 1 oignon • 100 g de lard (facultatif) • 4 tranches de pain de mie • 70 g de beurre (50+20) • 1.5 dl de crème • 5 dl d'eau (ou de bouillon) • poivre • sel • muscade • 1 bouquet garni (persil, thym et laurier) • 1 feuille de laurier

La veille, faites tremper les haricots dans de l'eau froide.

Le jour-même, cuire les haricots égouttés à l'eau bouillante salée avec le bouquet garni pendant 40 mn à 1 h.

Pelez la courge et taillez-la en dés. Pelez la pomme de terre et découpez-la en rondelles. Hachez l'oignon et le poireau.

Faites fondre 20 g de beurre dans une marmite, faites rissoler l'oignon et le poireau. Ajoutez la courge et la pomme de terre. Lorsque les légumes rendent de l'eau, ajoutez l'eau ou le bouillon et la feuille de laurier. Assaisonnez de sel, poivre et muscade et laissez cuire 30 à 40 mn à petit feu.

Ecroûtez le pain de mie, hachez le lard en petits lardons. Rissoler le lard, puis les croûtons.

Passez la soupe à la moulinette, ajoutez la crème et portez à ébullition. Incorporez le beurre en remuant au fouet.

Ajoutez les haricots blancs égouttés et laissez 2 mn.

Servez la soupe en présentant lardons et croûtons à part.

Adaptée de https://www.marmiton.org/recettes/recette_soupe-de-courge-aux-haricots-blancs_26864.aspx



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

Les brèves

N°748



du Jardin

Année 2022 - semaine 1

Mardi 4 janvier



La nouvelle année se fait avec une reprise compliquée !

L'organisation de **la semaine va être compliquée** avec 6 absent·es et aussi celle Muriel (relation adhérent·es) !

Côté facturation : le prélèvement automatique comprendra **30 € de cotisation associative** en janvier, tout comme le règlement du premier trimestre... *Article page suivante...*


Une partie de nos **courges se sont mal conservées** et se sont abîmées. **Mangez vite celle du panier**, elle ne se conservera pas longtemps !

Nous vous remercions chaleureusement pour les dons faits au Jardin de Cocagne qui seront attribués pour compléter le financement des paniers Coup de Pouce !

Cette semaine **nous accueillons Eléonore en stage d'encadrante** au jardin...

Du radis noir dans le panier **pour son effet dépuratif du foie** bienvenu après les fêtes... Si vous craigniez son goût fort **préparez-le à l'avance**, il s'adouciera coupé 1 ou 2 h., voir une demi-journée avant de le manger !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Epinard	kg	0.4	0.6
Haricot sec	kg	0.15	0.3
Musquée de Provence	kg	1	1.3
Oignon	kg	0.2	0.3
Poireau	kg	0.8	1
Radis noir	kg	0	0.5
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.

Toute l'équipe du Jardin de Cocagne vous présente ses meilleurs voeux 2022

et s'applique à vous fournir de bons légumes pour de bons repas et contribuer à une bonne santé !



Rillettes radis noir fromage frais

Pour 4 personnes

- 1 radis noir
- 150g de fromage frais
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de vinaigre balsamique
- Ciboulette, sel, poivre



Épluchez et coupez le radis noir en morceaux.

Placez-le dans votre robot et mixez.

Ciselez la ciboulette et ajoutez-la.

Ajoutez le fromage frais.

Versez l'huile d'olive et le vinaigre.

Mélangez la préparation. Salez et poivrez.

Mettez au frais.

Servez avec des toasts

Certains ajoutent du saumon et des tomates séchées à cette préparation...

Le fait de préparer la rilette à l'avance et d'ajouter du fromage frais adouci considérablement le radis noir !

Adaptée de <https://www.aux-fourneaux.fr/rillettes-radis-noir-fromage-frais-12211/>



Cotisation associative

Votre règlement du mois de janvier et du premier trimestre (suivant votre mode de paiement) sera plus élevé, car il comprendra 30 € de cotisation associative !

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

Pour rappel, elle finance en petite partie : la gestion administrative dont la facturation liée aux paniers et ces Brèves sont vous bénéficiez toutes les semaines. Ceci après déduction de 12.50€ que nous reversons pour chaque adhérent·e au Réseau Cocagne !

Il est à noter que nous vous offrons un certain nombre de services gratuits : le marché du vendredi qui vous est exclusivement réservé et toutes les commandes groupées que nous mettons en place sans contrepartie financière pour vous ou pour le producteur...

Qu'est-ce que le Réseau Cocagne ? Une association à laquelle nous adhérons de notre côté. Elle aide les porteurs de projet de jardin de cocagne au démarrage. A ce titre, le jardin a bénéficié de leurs services à son installation. Il propose au quotidien une mutualisation d'informations et de moyen et permet une visibilité nationale de la bonne centaine de jardin existant en France... Le réseau est aussi porteur de projet tel les **30 000 Paniers Solidaires** auquel nous participons sous le nom de **Paniers Coup de Pouce** (paniers à tarifs réduites pour des personnes en difficultés dont 8 jardinier·es et 8 foyers de Carquefou bénéficient).