

Les Brèves du Jardin

N°943

année 2026 - semaine 4
vendredi 23 janvier



Recettes de la semaine

Soupe aux choux de Bruxelles, à la muscade et lard grillé

Ingrédients :

• 500g de chou de Bruxelles	• 2 blancs de poireau
• 1 oignon	• 1 cuillère à soupe de beurre
• quelques tranches de lard fumé	• 1 litre de bouillon de volaille, sel et poivre, noix de muscade

Préparation :

- Nettoyez les choux de Bruxelles et coupez-les en 2 ou en 4 s'ils sont gros. Nettoyez les poireaux et émincez-les grossièrement. Pelez et émincez l'oignon.
- Faites fondre le beurre dans une casserole et ajoutez-y tous les légumes. Laissez revenir 5 minutes en mélangeant. Versez l'eau avec le cube de bouillon de volaille. Salez, poivrez, muscandez et laissez cuire 20 minutes à feu moyen.
- Pendant ce temps, disposez les tranches de lard fumé sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Passez-les sous le grill jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Placez-les sur du papier absorbant.
- Mixez la soupe, rectifiez l'assaisonnement et servez-la avec le lard grillé. Ajoutez une pincée de muscade. Vous pouvez également servir la soupe avec du gruyère râpé et des croûtons.

Velouté de radis noir et pommes de terre

Ingrédients pour 2 personnes :

• 700g de pommes de terre	• 1 cc de curry
• radis noir	• Beurre
• 1 yaourt à la grecque	• sel et poivre
• 20 cl de bouillon de légumes	

Préparation :

- Peler et couper en dés les pommes de terre. Couper en petits dés le radis noir sans le peler.
- Faire fondre le beurre dans une cocotte et ajouter les dés de radis noirs.
- Les faire revenir 5 minutes en remuant avec une spatule en bois.
- Mélanger et ajouter les dés de pommes de terre et le curry.
- Ajouter le bouillon de légumes. Laisser mijoter environ 30 minutes.
- Mixer la soupe avec un mixeur plongeant. Ajouter le yaourt et mixer à nouveau. Assaisonner.
- Servir le velouté chaud. Version plus complète, ajouter des petits dés de blancs de poulet sautées à la poêle.

	unité	grand panier	petit panier
Chou de Bruxelles	kg	0,5	0,35
Courge	kg	1,2	0,8
Échalote	kg	0,25	0,25
Mâche	kg	0,15	
Pomme de terre	kg	1,3	1
Radis noir	kg	0,5	0,5
		16 €	11,10 €



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

Directrice de la publication : Julie Kalt - Tel 02 40 68 91 67-mail : communication@jardindecocagnenantais.fr

Foodtruck La Tomate Confité

Laurence sera présente ce vendredi 23 janvier au Jardin de 15h à 18h30 ! Comme d'habitude, elle vous proposera des piadines, galettes et crêpes, toutes faites avec des produits bio et locaux. Vous pourrez les manger sur place ou à emporter.