

Les Brèves du Jardin

N°944

année 2026 - semaine 5
vendredi 30 janvier



Recettes de la semaine

Navets à l'orientale et poireaux, une recette épicee

Ingrédients :

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 1 botte de poireaux• 4 navets• 2 oignons jaunes• 2 gousses d'ail• 3 cc de cumin en poudre | <ul style="list-style-type: none">• 2 cc de Raz El Hanout• 2 cs de crème fraîche• 1 cs de moutarde• 1 cube de bouillon de légumes• beurre, sel et poivre |
|---|--|

Préparation :

- Faire tout d'abord dissoudre le cube de bouillon de volaille dans un demi-verre d'eau chaude. Couper aussi les poireaux en rondelles moyennes en ne gardant que les blancs. Ne pas jeter les verts de poireaux, à utiliser pour une autre recette comme la soupe évidemment.
- Éplucher ensuite les navets et les oignons et les couper en rondelles également.
- Faire cuire le tout à la vapeur 10 minutes puis, faire revenir tous les légumes à feu vif dans du beurre. Parsemer des épices, de sel et de poivre.
- Ajouter la cuillère de moutarde et l'ail écrasé.
- Verser le bouillon et faire cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Ajouter enfin la crème fraîche juste avant la fin de la cuisson.

Chou frisé farci

Ingrédients pour 2 personnes :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 8 belles feuilles de chou frisé• 250g de chair à saucisse• 1 petite boîte de concentré | <ul style="list-style-type: none">• 2 gousses d'ail• Poivre et sel• un peu de calvados |
|--|--|

Préparation :

- Préparer la farce : mettre la chair à saucisse dans un saladier y ajouter l'ail écrasé, saler poivrer mettre le concentré de tomate et le calvados bien mélanger. Nettoyer les feuilles de chou et enlever la nervure blanche dans le milieu faites les cuire 3 mn environ dans un bouillon de légumes les égoutter et les poser sur film étirable ajouter une boulette de farce dans le milieu et ramener les bords des feuilles du chou faire une boule enruler le film étirable autour et cuire à la vapeur 20 mn. Une fois cuite enlever le film étirable les attacher avec une ficelle à roti et les doré à la poêle dans du beurre en accompagnement j'ai fait des petites carottes caramélisées au beurre pour un soir c'est parfait.

	unité	grand panier	petit panier
Chou frisé	kg	1	1
Coriandre	pièce	1	
Mâche	kg	0,15	0,13
Navet	kg	0,5	0,5
Oignon	kg	0,5	0,5
Poireau	kg	1	0,8
Pomme de terre	kg	1	
		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

DLC (Date Limite de Consommation) œufs

Cette semaine dans vos paniers, les œufs ont une date de ponte au 22/01/2026 et une DCR (Date de consommation recommandée) au 19/02/2026.

Vie associative

La rencontre adhérent, prévu initialement le jeudi 6 février est reportée à une date ultérieure. Vous serez informés dès que cette nouvelle date sera fixée.