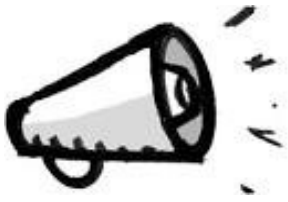


SEMAINE 48

Vendredi 1^{er} décembre 2017



ÉCHO COCAGNE

« *Au Jardin, je me cultive* »
Parole de jardinier



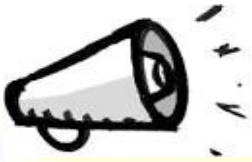
Vous avez besoin de légumes,

Ils ont besoin d'un travail !



ENSEMBLE CULTIVONS LA SOLIDARITÉ !

Le Jardin de Cocagne Angevin - La Bouvarderie -
49124 St Barthélemy d'Anjou
Tél : 02 41 93 19 19 - mail : contactcocagne@jdca49.org



Mon panier de légumes :

Panier à 8 €

- Carotte (500 g)
- Chou kale (300 g)
- Courge(1 pièce)
- Poireau (500g)
- Pomme de terre (500 g)
- Radis Red Meat (300g)
- Salade (1pièce)

Panier à 11 €

- Persil (1 bq)
- Carotte (700 g)
- Chou chinois (500 g)
- Courge (1 pièce)
- Pomme de terre (800 g)
- Poireau (600g)
- Salade (1 pièce)

Panier à 16 €

- Oignon (150 g)
- Carde (800 g)
- Carotte (1 kg)
- Courge(1 pièce)
- Épinard (800 g)
- Poireau (600g)
- Pomme de terre (800g)
- Salade (1 pièce)
- Roquette(100 g)

Cheesecake au Roquefort, Brousse et Carpaccio de Radis Red Meat

La recette

Ingrédients:

Pour le cheesecake (à faire la veille) :

- 150 g de Roquefort
- 400 g de Brousse
- 100 ml de crème fraîche liquide
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de farine
- Poivre
- Persil plat ciselé

Pour le carpaccio de radis:

- 2 Radis Red Meat
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- sel
- poivre.

Préparation cheesecake :

- Préchauffer le four à 160°C.
- Beurrer le moule et disposer sur le fond un rond de papier cuisson.
- Mélanger le roquefort émietté avec la brousse et la crème liquide.
- Ajouter les œufs, un par un puis le persil ciselé et le poivre.
- Incorporer délicatement la farine tamisée.
- Mélanger à l'aide d'une Maryse puis verser dans le moule.
- Enfourner 45 min environ.
- A la sortie du four, laisser refroidir puis passer une lame de couteau entre le moule et le cheesecake.
- Mettre au réfrigérateur pour 5-6 heures minimum.
- Démouler le cheesecake et réserver.

Préparation carpaccio de radis :

- Peler puis trancher le radis à l'aide d'une mandoline.
- Disposer les tranches sur une assiette.
- Préparer une vinaigrette avec l'huile d'olive et le vinaigre blanc
- Saler et poivré légèrement.



LES ÉCHOS DE LA SEMAINE 48

Pour apprécier le chou kale !

Cuissons	Préparation	Ingrédients	Cuisson
Pas cuit (ne prendre que des feuilles petites, les plus tendres)	Assez fin, lanières ou morceaux	Le jus de citron, d'agrumes, les vinaigres de riz, le sucre (pas trop), les graines grillées ou non, les huiles d'olive et de courge, ...	Couper les jeunes feuilles débarrassées de leurs grosses nervures et faire mariner/macérer avec l'assaisonnement une bonne demi-heure au moins
Ébullition	Plutôt les feuilles entières ou coupées en gros morceaux afin qu'elles gardent une bonne texture	Idem, une pointe (très courte) d'ail, les oignons rouges, le piment, le vinaigre de xérès ou balsamique, ...	Plonger les feuilles dans l'eau salée et bouillante. Cuisson brève. Consommation immédiate ou refroidissement à l'eau froide
Sautée	Les feuilles découpées en lanières ou grosses sections, avec les nervures (pas les plus grosses)	Huile végétale, huile de sésame, oignons, piment, sauce soja, pâte de piment, graines de sésame, sucre, cumin, curry en pâte, ...	Faire sauter à feu assez vif mais plutôt brièvement. Poser un couvercle en fin de cuisson pour obtenir une cuisson & texture parfaites
Vapeur	Les feuilles découpées en lanières ou grosses sections, avec les nervures (pas les plus grosses)	Les huiles pimentées et parfumées (olive, courge, pistache, tournesol peu raffinée, ...) beurre fondu (pas trop !), olives hachées, tapenades, câpres, anchois à l'huile, ...	Ne pas trop remplir le bac du cuit vapeur, se servir des deux étages, si possible. Assaisonnement après cuisson et petit égouttage



**Une remarque sur les Paniers de Cocagne Angevins ?
Une question sur votre adhésion et/ou votre abonnement ?**

Site internet : <http://www.jardin-cocagne-angers.org/>

Mail : contactcocagne@jdca49.org Tél : 02 41 93 19 19



Reportage sur le marché de Cocagne :

- Il y a quelques semaines , un journaliste de la ville de St Barthélémy d'Anjou est venu faire un reportage sur le Marché de Cocagne.

Vous trouverez le reportage vidéo réalisé en suivant ce lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=JMLJiRijFn8>.

N'hésitez à diffuser l'information !

Merci



**Une remarque sur les Paniers de Cocagne ?
Une question sur votre adhésion et/ou votre abonnement ?**

Site internet : <http://www.jardin-cocagne-angers.org/>
Mail : contactcocagne@jdca49.org Tél : 02 41 93 19 19L